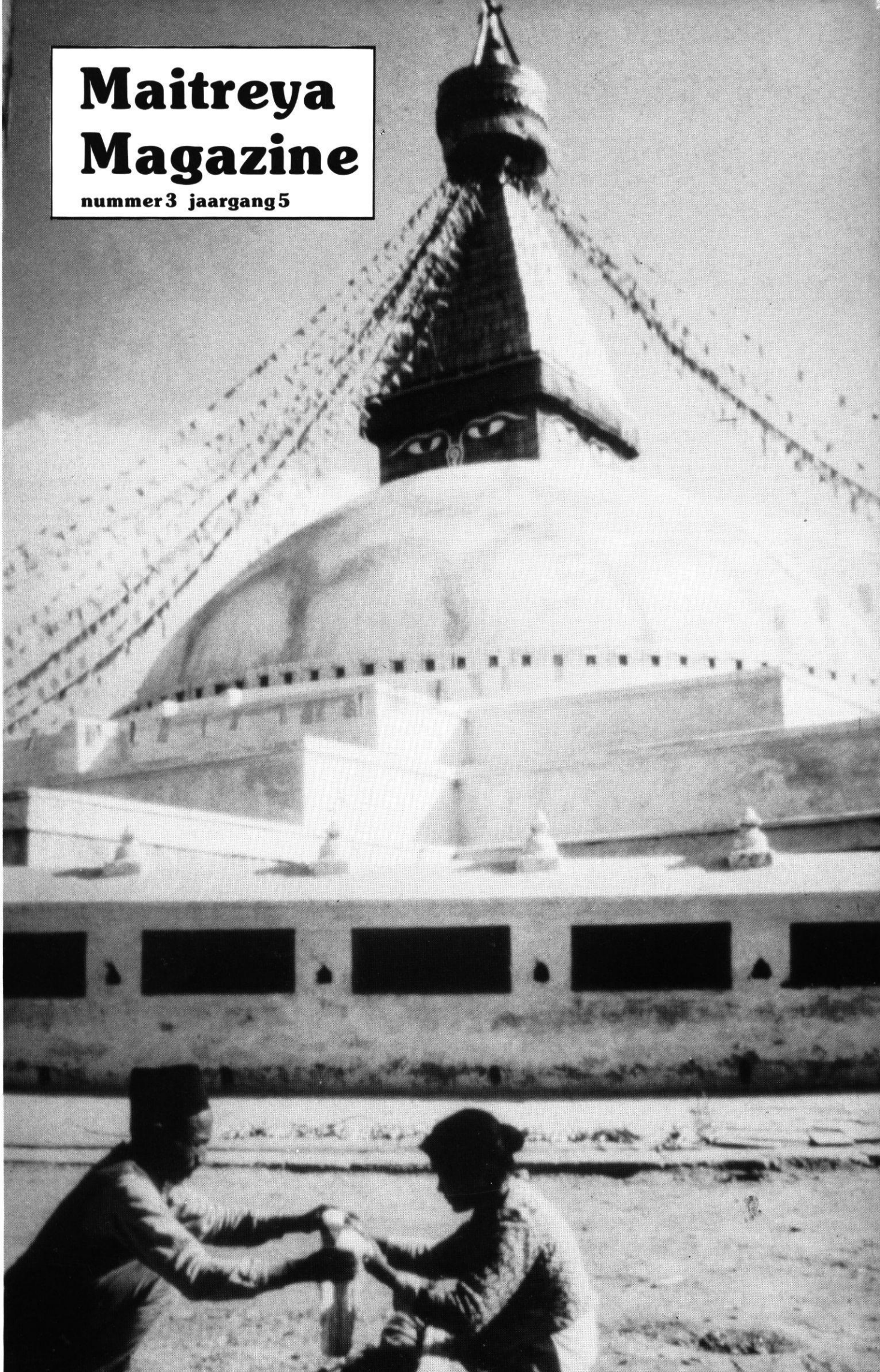
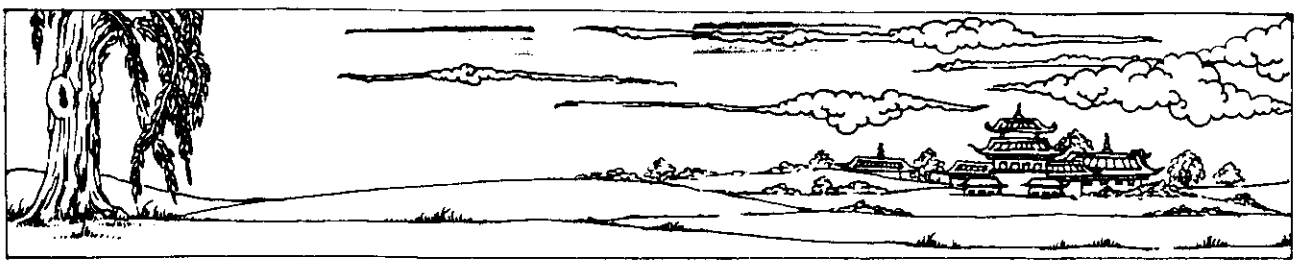
Maitreya Magazine

nummer 3 jaargang 5





MAITREYA MAGAZINE
Nummer 3/Jaargang 5
Oktober/November 1983.

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876 - 2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers
Jan-Paul Kool

EINDREDAKTIE EN VORMGEVING
Jan-Paul Kool

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1983 c.
Alle rechten voorbehouden

FOTOREDAKTIE
Jan-Paul kool

ILLUSTRATIES
Yamyang

Nicolaas van Beek

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven f 20,-- per jaar. Losse nummers f 5,-- plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.:4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen
rek. nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 08876 - 2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar van 10 - 12/14 - 17/21 - 22 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter

Paula de Wijs - Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam

Secretaris

Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester

Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich ten doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal f 100,-- per jaar of f 10,-- per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe Aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
De Grote Stoepa van Boudanath

LEIDRAAD

Mogen wij U hierbij het derde nummer van de vijfde jaargang van het Maitreya Magazine aanbieden. In dit nummer vindt U twee artikelen over sterven en reïncarnatie. Uit twee boeken geschreven door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet en uit een interview dat de Dalai Lama toestond aan John F. Avedon citeren wij drie uiteenzettingen van de Dalai Lama over REÏNCARNATIE. Tijdens het bezoek dat dokter Lobsang Dolma in mei aan ons land bracht, interviewde Louwrien Wijers haar over het onderwerp STERVEN.

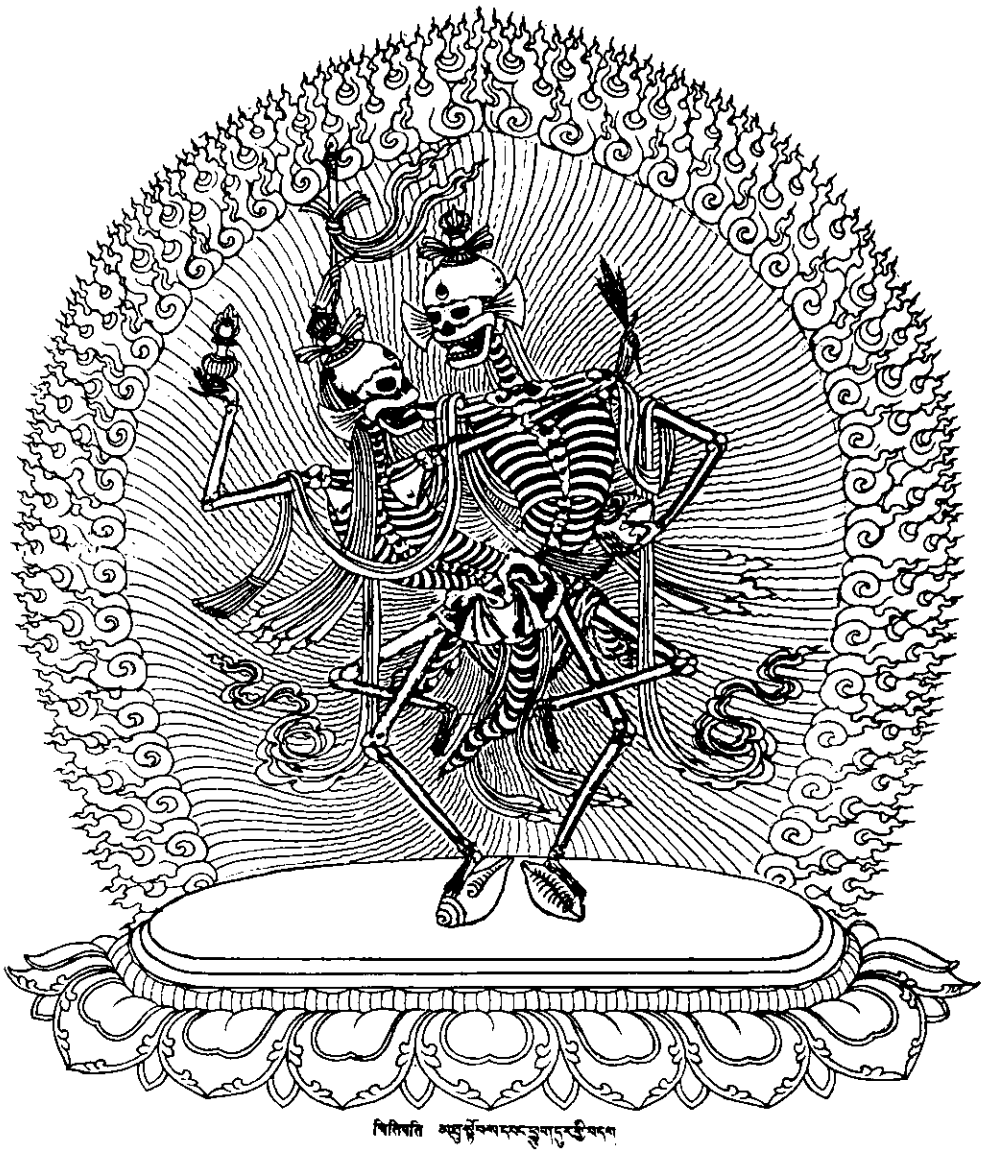
We publiceren in dit nummer een lezing van Lama Thubten Yeshe met de titel 'OP ZOEK NAAR DE OORZAKEN VAN ONTEVREDENHEID'. De tweede aflevering van 'DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA VAN BOUDHANATH' staat in dit Maitreya Magazine en geeft ons onder meer een inzicht in de uitwerking van offeringen die we doen.

Uit de Mahaparinirvana Soetra geven we in dit nummer een vertaling van het onderdeel 'HET LICHT IN DE WOESTIJN'. Van het nieuwe boek van Tarthang Tulku met de titel 'VERBORGEN VRIJHEID' leest U een recensie. Een dharmales die we als een zaadje in ons kunnen opnemen en kunnen laten groeien tot een vruchtdragend weten is de gepubliceerde les van de emeritus-abt Kensur Pema Gyaltsen Rinpochee, die in ons tijdschrift de titel 'DE DHARMA IN EEN NOTEDOP' heeft.

Inmiddels is het Maitreya Instituut, uitgeefster van het Maitreya Magazine, verhuisd naar Maasbommel en over de situatie in het nieuwe huis informeert Jan Paul Kool in zijn artikel 'NIEUWS UIT HET MAITREYA INSTITUUT'. Het is belangrijk het programma voor dit najaar achterin dit tijdschrift goed te bestuderen, want er komen weer belangrijke leraren naar Nederland om ons te onderwijzen over de Boeddhadharma, en er zijn weekenden georganiseerd waarin we ons dharmabesef zullen kunnen verdiepen.

De Redaktie

INTERVIEW OVER HET STERVEN



Met de Tibetaanse dokter Lobsang Dolma

Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet zegt over sterven: "Soms gebeurt het dat anderen, hoewel dat helemaal niet in hun bedoeling ligt, een stervende ergeren met hun zenuwachtigheid en hem of haar boos maken op die manier. Het is erg gevaarlijk boos te sterven, want het vergroot de mogelijkheid voor een wedergeboorte als een dier, een hongerige geest, of een helwezen. Daarom is het belangrijk voor zowel de stervende als degenen om hem of haar heen, dat situaties van opwinding voorkomen worden en dat men inplaats daarvan een sfeer van deugdzaamheid creëert."
Dit citaat is een onderdeel van het voorwoord dat de veertiende Dalai Lama geschreven heeft voor het boek 'Death, Intermediate State and Rebirth' van Lati Rinbochay en Jeffrey Hopkins.

Elk van ons staat op een bepaald moment voor de dood van iemand die ons dierbaar is en tenslotte staan we allen voor onze eigen dood. Het is goed te weten hoe we in die situatie moeten handelen, opdat we van dat belangrijke moment het beste kunnen maken. Het overlijden van mijn moeder op 28 maart j.l. bracht mij ertoe met Dokter Lobsang Dolma, toen zij in de maand mei hier in Nederland was, uitgebreid de onderwerpen sterven en stervensbegeleiding te behandelen.

Als geen andere kultuur heeft de Tibetaanse filosofie diepgaande inzichten in het proces van de dood. De gelegenheid te hebben met een Tibetaanse arts over het sterven te praten leek mij uniek, omdat Dokter Dolma aan de spirituele inzichten van haar kultuur haar eigen praktische ervaringen en haar grote kennis van de Tibetaanse medische wetenschap kan toevoegen. De vragen aan Dokter Dolma heb ik behalve uit de vers in het geheugen liggende ervaring bij het sterven van mijn moeder gehaald uit een artikel in de 'Tibetan Review' van mei 1978, waarin Dokter Dolma o.a. spreekt over de dood, uit het weekend 'Death and Dying' dat Lama Sogyal Rinpochee op 10 en 11 juli 1982 in het Maitreya Instituut in Bruchem heeft gehouden, en uit het weekend 'Dood, Tussenstaat en Wedergeboorte' van Geshe Kelsang Gyatso op 28, 29 en 30 november 1980 door het Maitreya Instituut georganiseerd in het Theosofisch Centrum in Naarden.

Als iemand zich tijdens het leven veel met slechte handelingen heeft ingelaten, dus als zijn of haar gedrag zondig is geweest, dan ervaart zo iemand als het sterven begint enorme angsten en verschrikkingen. Dat is het resultaat van verkeerd leven. De stervende heeft op zijn of haar geestelijk kontinuüm indrukken van het verkeerde gedrag. Op het moment van sterven begint men visioenen te krijgen van wat er na de dood met hem of haar gaat gebeuren. Als zo'n bewustzijn het lichaam verlaat, zal het weer geboren worden in een hel, waar het vele soorten martelingen zal ondergaan, zoals verpletterd worden onder enorme bergen die de vorm hebben van een dierenkop, men zal alléén hevige gevechten moeten leveren tegen grote hoeveelheden goed bewapende mannen, die het lichaam van zo iemand in stukken rijten en in zulke gevechten zal het slachtoffer steeds opnieuw gedood worden.

Over Dokter Lobsang Dolma kan ik in heel kort bestek zeggen dat zij de eerste vrouwelijke arts is in een geslacht dat eeuwenlang van vader op zoon de Tibetaanse medische wetenschap heeft gepraktizeerd en onderwezen. Na de inval van de Chinese kommunisten in Tibet, wat haar vader het leven kostte, vluchtte Dokter Dolma in 1959 uit Tibet. Na lange omzwervingen door Nepal en India, met vele andere Tibetaanse vluchtelingen samen, verzocht de Dalai Lama haar in 1972 hoofd te worden van zijn Tibetaanse Medisch Centrum in Dharamsala, India Die funtie heeft Dokter Dolma in 1980 neergelegd en zij heeft nu in Dharamsala een zeer drukke, eigen praktijk.

Op de ochtend van de 12de mei j.l. zat ik in het vertrek van het majestueuze Maitreya Instituut in Bruchem waar zij logeerde, tegenover Dokter Lobsang Dolma. De vloeiend Tibetaans sprekende Gerardo Abboud uit Argentinië vertaalde. Mr. Yishin Norbu, de tweede echtgenoot van Dokter Dolma - haar eerste man overleed in 1975 - was bij het gesprek aanwezig. Toen ik ging uitleggen dat ik alleen over het sterven en de dood wilde praten, begon Dokter Dolma meteen met:

"De mens wordt gekweld door geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Van al die soorten lijden is de dood de belangrijkste. Wat de dood betreft zijn er vele manieren van sterven.

Er zijn allerlei soorten lijden, die ook nauwkeurig omschreven worden, voor een bewustzijn dat herboren wordt in een hel-achtige situatie. Bij het sterven ervaart zo iemand afschuwelijke verschrikkingen en hij of zij slaat zichzelf wanhopig met de vuisten op de borst. Dat is een teken dat iemand een slechte dood doormaakt.

Iemand die zo sterft, zal vóór het ademhalen ophoudt, zijn of haar ontlasting onbeheerst laten komen. Dat is een duidelijk teken, want als het bewustzijn op het moment van de dood het lichaam verlaat via de anus, dan duidt dat op een wedergeboorte in een hel. Als het ademhalen eenmaal opgehouden is, zal het lichaam koud worden. Als het bewustzijn voorbestemd is om herboren te worden in een hel, dan zal het lichaam van het hoofd naar de voeten koud worden.

Iemand die tijdens het leven gemengde handelingen heeft verricht, zowel deugdzame als zondige, zal als het moment van de dood komt niet veel lijden ervaren, maar toch wel wat. Zo iemand zal bijvoorbeeld op het moment van de dood in staat zijn zich zijn of haar leraar te herinneren, zal zich ook deugdzame handelingen herinneren en zal tegen zichzelf zeggen: 'In dit leven heb ik de deugdzaamheid niet volledig in praktijk gebracht, maar ik hoop dat ik mij in het volgende leven helemaal kan wijden aan de dharma, aan het goede, en daaraan al mijn energie zal geven.'

Dit soort mensen is dus in staat een wens te doen, of de aspiratie te hebben in de toekomst deugdzamer te leven. Zo iemand zal ook niet erg gehecht zijn aan bezittingen. Ze zullen hun bezittingen in de familie verdelen, of ze zullen het schenken aan de Drie Juwelen, aan een kerk, of aan een goed doel. Wat betreft het teken van het koud worden van het lichaam, zal het lichaam van zo iemand eerst koud worden bij de voeten, dan de onderbenen en verder naar boven. Het laatste dat koud wordt zal de hartstreek zijn.

Als iemand die een zeer deugdzaam leven heeft geleid gaat sterven, dan is de manier van sterven weer anders. Zo iemand zal totaal geen angst of wanhoop ervaren, maar zal het gevoel hebben dat hij of zij van het ene huis naar het andere verhuist.

Er is ook een verschil in de manier van sterven. In het algemeen moet iemand gaan liggen als het moment van de dood komt en zo iemand zal liggend sterven. Maar voor de beste mens, die een deugdzaam leven heeft geleid, is het mogelijk in meditatiehouding te gaan zitten en in die houding te sterven. Als zo'n superieur mens sterft, zal hij of zij ervaren dat er goden en godinnen komen die hem of haar gaan vereren en offerandes aanbieden. Zo iemand zal sterven met een verblijde glimlach op zijn gezicht. Op het moment van de uiteindelijke dood zal het bewustzijn van iemand met dergelijke kwaliteiten het centrum van het hart verlaten en door het centrale kanaal naar de kruin van het hoofd gaan, daar zal een opening zijn waardoor het bewustzijn het lichaam zal verlaten. Gewoonlijk zal het eerste stadium van wedergeboorte voor zo iemand de Tushita-hemel zijn."

"Dat wat betreft de dood in het algemeen zegt Dokter Dolma en geeft me de gelegenheid vragen te stellen.

"Mijn vragen zullen vooral het praktische benadrukken, want in mijn land is de kultuur van het sterven bijna volledig verloren gegaan", zeg ik verontschuldigend.

Dokter Dolma antwoordt:"Dat zal in

de toekomst beter worden. Veel jonge mensen zijn meer en meer geinteresseerd in het proces van de dood. Velen van hen stellen mij vragen over de dood en ik geef steeds uitgebreid uitleg over het onderwerp. Dus ik denk dat mensen steeds meer bewustzijn zullen ontwikkelen over het proces van de dood."

In het intervieuw met U dat gepubliceerd werd in de Tibetan Review zegt U: 'Een van de belangrijkste momenten van het leven is het moment vóór de dood, want dat bepaalt de geestesgesteldheid waarmee men het stadium tussen dood en wedergeboorte binnengaat.'

Dokter Dolma: "Ja, dat moment is erg belangrijk. Er bestaat een duidelijk verband tussen het moment vóór de dood en de ervaring in de tussenstaat. Er wordt gezegd dat iets wat in een ogenblik gebeurt de toekomstige wedergeboorte kan bepalen. Iemand die bijvoorbeeld een leven lang deugdzaam is geweest, maar over iets een slechte gedachte heeft, net op het moment vlak vóór de dood, zal door die ene slechte gedachte een slechte wedergeboorte krijgen, ook al had zo iemand veel goed karma. Iemand daarentegen die vreselijk zondig is geweest in het leven, als zo iemand op het moment vóór de dood maar één ogenblik devotie heeft voor zijn of haar lama, leraar of meester of de sterke wens heeft geboren te worden met een kostbaar menselijk lichaam, dan zal de toekomstige wedergeboorte van die persoon zich voltrekken overeenkomstig de gedachte van dat moment.

Door Je Tsong Khapa wordt in de Lam Rim tekst, in 'The Extended Exposition of the Stages of the Path', gezegd dat er twee soorten karma zijn. het ene is dwingend karma en het andere aanvullend karma. Dwingend zal de wedergeboorte bepalen overeenkomstig iemands handelingen waarmee men het meest bekend is geweest in het voorbije leven.
Bovendien is er aanvullend karma dat de omstandigheden in die wedergeboorte bepaalt. Het laatste dwingende karma dat iemand vlak voor zijn dood op zijn bewustzijnsstroom verzamelt is bepalend voor de volgende wedergeboorte.
Als men dus een deugdzaam leven heeft geleid en veel positief karma heeft verzameld kan het laatste dwingende karma toch negatief zijn en de oorzaak worden van een lagere wedergeboorte.

Dit is waarom er in de Tibetaanse traditie de voorkeur aan geeft om mensen thuis te laten sterven. Want, als iemand erg ziek is en in een ziekenhuis sterft waar men onderworpen wordt aan allerlei behandelingen met chemische medicijnen die de geest volkomen benevelen, en waar machines gebruikt worden waarop men zelf geen enkele invloed kan uitoefenen, dan zal de geest niet de helderheid kunnen hebben om alle innerlijke processen van de dood te volgen en men zal zich ook totaal niet bewust kunnen zijn van 'dwingend' karma en 'aanvullend' karma. Als iemands helderheid verstoord is kan hij of zij heel gemakkelijk in een hel terechtkomen of een andere slechte wedergeboorte krijgen."

U zegt in het artikel in de 'Tibetan Review': 'Chemische medicijnen die de geest doden op het moment van het sterven richten meer schade aan dan ze goed doen.'

Dokter Dolma: "Er bestaan vele methodes om het leven te verlengen en in sommige gevallen helpen ze en is het juist geweest die methoden toe te passen. Maar als er geen hoop is voor iemand en al deze machines en chemische medicijnen worden toegepast, dan kan de patiënt zich onplezierig en geïriteerd voelen, tot een vorm van boosheid zelfs, door alle naalden, slangen en medikamenten. Boosheid is een negatieve emotie, een slechte handeling, wat inhoudt dat het karma dat voortkomt uit boosheid negatief is.

Op het moment dat het doodsproces begint moet de stervende in een kalme vredige situatie gelaten worden, waarin geen van deze negatieve emoties ontstaan. Maar in een ziekenhuis met alle machines en medikamenten creëren we de kondities voor een stervende om de dood binnen te gaan met een dergelijke negatieve gedachte en dat is erg schadelijk."

In het artikel zegt U: 'In Tibet gebruikten we medicijnen die de pijn van een stervende verminderden, maar die bevatten ingrediënten om de mentale helderheid van de patiënt te handhaven, inplaats van te hinderen.'

Dokter Dolma: "In de geschriften wordt gezegd dat een moment van woede een heel tijdperk van deugdzame handelingen kan vernietigen. Als iemand veel pijn heeft, dan wordt de geest over het algemeen volledig in beslag genomen door die pijn. In de Tibetaanse geneeskunde wordt dan een medicijn gegeven om de lichamelijke pijn te verlichten. Als die lichamelijke pijn is gestild, volgt de geest die pijn niet meer maar blijft helder en is zich alleen bewust van het meest noodzakelijke, zoals bijvoorbeeld het ademhalen dat volgehouden moet worden. De medicijn tast de helderheid niet aan, maar vermindert alleen de pijn."

Toen mijn moeder stierf kreeg zij op de laatste dag, vlak voor het sterven, valiuminjekties toegediend waarvan ik het gevoel had dat ze niet goed voor haar waren.

Dokter Dolma: "Waar werd de valium ingespoten?"

In het linker bovenbeen.

Dokter Dolma: "Dat is erg slecht. Het is slecht omdat het bewustzijn het lichaam op één of andere plaats verlaat. De plaats waar het bewustzijn het lichaam verlaat houdt verband met de volgende wedergeboorte. De beste plaats voor het bewustzijn om het lichaam te verlaten is de kruin van het hoofd.

Als we het bewustzijn vergelijken met een vogel die gevangen gehouden wordt in een pot, dan zou de vogel als we de pot van onderen openen, onder uit de pot ontsnappen. Maar als we de pot aan de bovenkant openen, zou de vogel er dáár uitvliegen. Het bewustzijn moet eigenlijk het lichaam uit het bovenste deel verlaten, het liefst uit de kruin van het hoofd. Om die reden trek ik een stervende aan het kruin van het hoofd en reciteer dan mantra's, zoal OM MANI PEME HUNG en de mantra's van de vijf Boeddhafamilies etc. Op die manier nodigt men het bewustzijn uit het lichaam te verlaten uit dat deel van het hoofd.

Dus de plek waar het lichaam geprikkeld wordt daaraan besteedt het bewustzijn aandacht, en daarom is het nooit goed het onderste deel van het lichaam van een stervende aan te raken."

Dus het was niet de valium, maar het was de injektie die slecht was voor mijn stervende moeder?

Dokter Dolma: "Het was beide, het medicijn en de injektie. De injektie omdat die het onderlichaam prikkelde, maar ook de uitwerking van de medicijn is slecht, omdat het de geest in een staat van bewusteloosheid brengt.

Als het moment van de dood zich voordoet dan zijn er uiterlijke tekenen en innerlijke tekenen van het proces van de dood. Als, wat de innerlijke tekenen betreft, het lichaam al opgehouden is met het ademhalen en ook de warmte al

wegtrekt en het lichaam niet meer kan bewegen, dan beleeft de geest toch nog ervaringen van allerlei soorten licht. Het ziet wit licht, rood licht, zwarte schemer, als een herfstavond, en daarna heeft de geest de ervaring van volkomen helderheid, het heldere licht van de dood, dat ruim drie dagen kan duren. De stervende is dan nog steeds in staat te horen. Als dan naast de stervende een lama, leraar, priester of dominee zit, die tegen hem of haar zegt: 'Mediteer nu, of doe dit of dat', dan kan de stervende dat nog begrijpen en kan bepaalde instrukties nog uitvoeren. In die fase kan de stervende de verlichting bereiken, omdat hij of zij in een ongelofelijke helderheid van geest, het heldere licht van de dood, verkeert.

Maar als iemand onder invloed van chemische medicijnen de dood binnengaat met een bewusteloze geest, dan is het heldere licht van de dood versluierd, en dan kan dit allemaal niet bereikt worden. Dus het is beter dergelijke medicijnen niet toe te dienen."

In het Westen wordt een stervende geacht dood te zijn op het moment dat de adem ophoudt, wat ook wel de 'klinische dood' wordt genoemd, maar zoals u het zegt duurt het hele stervensproces meer dan drie dagen. Hier is het de gewoonte dat de dokter op het moment dat iemand niet meer ademt het lichaam als een gevoelloos lijk beschouwt, een laken over het hoofd legt en de lijkdragers laat komen om het weg te halen. In het geval van mijn moeder was haar lichaam binnen een half uur na de laatste ademhaling al in het mortuarium. Dat is normaal. Twintig minuten na het ophouden van de adem stonden twee in het zwart geklede mannen al naast haar bed en gooiden haar lichaam op een draagbaar. Mijn moeder kreunde aandoenlijk toen ze hardhandig op de onkomfortabele en koude draagbaar terecht kwam. Ik ging met haar mee in de zwarte lijkwagen, omdat ik dacht: het stervensproces is nog gaande, ik kan nog niet bij haar vandaan gaan. Ik maakte met haar in die zwarte auto de nachtelijke tocht door de donkere straten van haar dorp. Het was half vijf in de ochtend. We reden langs haar kerk, waar ze altijd met hart en ziel voor gewerkt had, naar het mortuarium bij het kerkhof. Dat ik meeging was heel ongewoon. Ik was de allereerste, zeiden de mannen van de uitvaartdienst, die ooit een voet binnen het vertrek had gezet waar een overledene dan wordt gewassen. Hoe slecht is het om een lichaam dat net opgehouden is met ademen hardhandig op een draagbaar te gooien en in een auto te vervoeren?

Dokter Dolma: "De stervende is in meditatie op dat moment en is bezig het heldere licht van de dood te absorberen. Als het lichaam op dat moment vervoerd wordt dan is de meditatie verstoord en dat is erg slecht."

In het mortuarium werd ik een hele tijd met mijn overleden moeder alleen gelaten en toen heb ik met zoveel mogelijk overgave en zoveel mogelijk stemgeluid een kerklied over sterven gezongen dat mijn moeder goed kende en dat ze erg mooi vond. Dat lied heb ik steeds opnieuw gezongen, zonder ophouden. Na een tijd klaarde haar gezicht op en kwam er een zachte glimlach om haar mond.

Dokter Dolma: "Dat was goed. Ze kon horen en begrijpen wat je zong. Het is erg slecht om te huilen als iemand stervende is. Het kan ertoe leiden dat de persoon in gehechtheid sterft en dan kan hij of zij niet in het waardevolle menselijke lichaam herboren worden, dat de mogelijkheid biedt de bevrijding snel te bereiken. Men wordt dan inplaats hiervan als een geest herboren."

Binnen de drie dagen dat iemand het heldere licht van de dood kan ervaren, wat gebeurt er dan?

Dokter Dolma: "Vóór het stadium van de totale dood kan de stervende drie en een halve dag in de prachtige staat van het heldere licht van de dood geweest zijn. Maar als men dat licht niet heeft kunnen herkennen, dan verblijft men die drie en een halve dag in een staat van volledige dofheid, of bewusteloosheid, alsof men flauwgevallen is. Na drie dagen wordt het lichaam meestal vernietigd of begraven, maar op dat moment is het bewustzijn in de tussenstaat, waar het kan zien. Het begint om zich heen te kijken en te zoeken naar zijn of haar lichaam. Dan zal het bewustzijn zien dat het lichaam gecremeerd of begraven wordt. Op dat moment voelt het bewustzijn van de overledene zich ontzettend verdrietig, omdat het ziet dat zijn of haar lichaam vernietigd wordt. Het wordt het bewustzijn duidelijk dat men overleden is.

Nu zal het bewustzijn teruggaan naar het huis waar het gewoond heeft. Het bewustzijn kan door alleen maar te denken overal naar toe. Het kan de hele wereld over, omdat men geen lichaam meer heeft zijn er geen obstakels. Men kan naar China gaan, naar India, overal naartoe. Zogauw het bewustzijn over één of andere plek denkt, is het daar. Het heeft alle vijf zintuigen en helderziendheid en het is totaal onbelemmerd. Het kan dwars door bergen of gebouwen heen gaan, maar het kan niet naar de baarmoeder van een vrouw dan wordt het opnieuw geboren."

In het artikel dat ik steeds heb aangehaald, zegt U: 'De beste manier om te sterven is langzaam. Als het proces vlug gaat verliest de geest het overzicht en wordt bevangen door angst en verwarring.'

Dokter Dolma: "Voor iemand die op een natuurlijke manier sterft, zonder erg veel pijn, is het inderdaad beter dat het hele proces lang duurt. Het allerbelangrijkste is echter dat we ons gedurende ons leven voorbereiden op het proces van de dood, zodat we eraan gewend zijn en als de dood komt klaar zijn, het onder ogen zien, en het doodsproces bewust ervaren. Als je het alfabet niet kent, dan is het ook erg moeilijk om het in één ogenblik te leren. Maar als we het alfabet lang geleden geleerd hebben en het toegepast hebben, dan kunnen we het zó opzeggen.

Als we op dezelfde manier elke dag de meditatiemethode die hoort bij een bepaalde beschermer, of boeddha-vorm, uitvoeren en de visualisatie doen waarbij we onszelf als de boeddhavorm zien, de mantra reciteren en alle verschillende fases van het proces door gaan, dan zal door gewenning op een bepaald moment tijdens het sterven de komplete opeenvolging van de fases van de methode, die gelijk zijn aan de fases van het doodsproces, heel gemakkelijk in herinnering gebracht kunnen worden. Dus degene die de methode steeds geoefend heeft, zal zichzelf op het moment dat de dood komt als een bepaald boeddha-aspekt zien. Hij of zij zal de opeenvolgende fases van het doodsproces bewust doormaken en zal geleidelijk alle uitgangen blokkeren die het bewustzijn zou kunnen nemen om naar buiten te komen maar die tot lagere wedergeboorten zouden leiden. Zo iemand zal in

staat zijn eerst de laagste uitgangen te sluiten; de anus en de geslachtsdelen. Door deze openingen te sluiten voorkomt men wedergeboorten als helwezen en als dier. Men gaat omhoog naar de navel, blokkeert die en voorkomt zo geboorte als god in het rijk van verlangen, dan gaat men verder omhoog naar de mond en sluit de opening tot de ervaringswerelden van de dolende geesten. De openingen van de neus en de oren geven ook toegang tot de ervaringswerelden van de goden van verlangen en de ogen tot de mensenwereld. Het voorhoofd is de opening tot de goden van het vormrijk. Door achtereenvolgens al deze openingen af te sluiten, is er nog maar één uitgang open en dat is de opening die tot bevrijding kan leiden. Andere mogelijkheden van uit deze uitgang zijn geboorte als vormloze god of geboorte in een puur of zuiver land. Als men dit niet kan volbrengen, maar voortijdig bewusteloos raakt, dan zal het bewustzijn het lichaam verlaten door de ogen of door de oren. Als het bewustzijn het lichaam verlaat door de oren, dan wordt men herboren in de godenwereld. Als het bewustzijn het lichaam verlaat door de ogen, dan wordt men herboren in de bestaanswereld van de halfgoden, de asura-wereld. Als het bewustzijn het lichaam verlaat door de mond, dan wordt men herboren in de bestaanswereld van de mensen.

Dus, als het stervensproces langzaam gaat, kan men elke meditatiemethode volledig uitvoeren. Als men de Vajrayogini-methode doet, kan men het bewustzijn binnenbrengen in de mandela van het meditatie-aspekt en men heeft tijd genoeg om alle stadia te volbrengen, de geest kan beslist volledig gekoncentreerd zijn op het totale verloop van de meditatie."

Als men een ongeluk heeft, wat gebeurt er dan?

Dokter Dolma: "In het geval van een ongeluk doet zich een enorm obstakel voor in het leven van de persoon die gedoemd is te sterven. Zijn of haar leven wordt abrupt afgebroken. Omdat er dan geen tijd is om iets te doen, zal de volgende wedergeboorte volledig afhankelijk zijn van de kwaliteit van iemands handelingen tijdens het leven. Heeft men veel deugdzame handelingen verricht dan zal men een goede wedergeboorte hebben, anders niet."

En wat gebeurt er bij zelfmoord?

Dokter Dolma: "Zelfmoord is de slechtste manier van sterven. Men zegt dat degene die zelfmoord pleegt, dezelfde zelfmoordervaring vijfhonderd achtereenvolgende levens weer moet doormaken.
Waarom is het zo ernstig? Dat is zo omdat wij uiteindelijk, in het wezenlijke van onze geest, Boeddha, of 'de Verlichte' zijn. Wij zijn eigenlijk volledig verlicht, maar we kunnen dat niet zien, omdat we die realisatie niet hebben. Het is alsof de kiem van verlichting binnenin onszelf, wat het wezenlijke van onze geest is, als een edelsteen bedekt is met modder en vuil. We kunnen de edelsteen door het vuil niet zien, maar hij is er wel. Wij zijn Boeddha en ons hele lichaam is een uitdrukking van goden en een uitdrukking van verlichting. Dus als we ons lichaam doden, doden we eigenlijk al deze goden en de Boeddha-expressie. We verzamelen dus een enorme hoeveelheid negatief karma door zelfmoord te plegen."

In het artikel in de 'Tibetan Review' zegt U: 'De dokter heeft de verantwoordelijkheid de patient te helpen in een rustige helderheid de tussenstaat binnen te gaan. Elke Tibetaanse arts is daartoe uitgerust met speciale pillen, die hen gegeven worden door grote lama's zoals de Dalai Lama'. Ik heb mijn moeder voor het sterven lange tijd elke dag een heel klein pilletje van de Dalai Lama kunnen geven. Ik had die gekregen van twee nonnen. Het waren pilletjes die eruit zagen als zwartbruine korreltjes.

Dokter Dolma: "Er zijn speciale pillen die 'nong-dyö' worden genoemd, wat betekent daat ze iemand door hun smaak bevrijden. De beste pillen die een stervende gegeven kunnen worden zijn de 'rin-chel'. Dat zijn kleine korreltjes die de overblijfselen van een grote lama bevatten. Als deze kleine pilletjes aan een stervende toegediend kunnen worden, kan men er zeker van zijn dat de overledene vijf opeenvolgende levens niet in de lagere bestaanswerelden herboren kan worden.

De 'nong-dyö' -pil begint met een 'rin-chel' en daaraan zijn allerlei ingrediënten toegevoegd, die tevoren als een gist gefermenteerd zijn. Als deze pillen bereid worden, reciteren lama's mantra's die een enorme spirituele lading hebben, waardoor deze pillen ontzettend krachtig worden. Bij de dood van Yongdzin Trijang Rinpochee, de jongere leraar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, nu bijna anderhalf jaar geleden, waren er vele tekens en na de krematie werden in zijn as ook die 'rin-chel' -korreltjes gevonden. Bij de stoepa, of het krematie-monument, kon iedereen zien toen de as weggeveegd was, dat er voetafdrukken van een kleine baby in de vloer van de stoepa stonden. Die afdrukken duiden aan dat zijn reïnkarnatie zal komen. Op de vloer lagen toen ook vele van die kleine 'rin-chel -korreltjes. De lama's verzamelen die korreltjes, wijden ze met mantra's en dan worden ze bewaard als zegeningspillen.

Op het moment van de dood van Trijang Rinpochee stond er een regenboog boven het huis van Trijang Rinpochee en er stond een regenboog boven het huis van Ling Rinpochee, de oudere leraar van de Dalai Lama, die verderop in de bergen woont. Trijang Rinpochee wordt geacht Dorjee Näljorma te zijn en Ling Rinpochee wordt gezien als het mannelijke aspekt Dem Chog. In Tantra zijn zij verenigd en die twee regenbogen duidden aan dat hun geesten één zijn. Hoewel zij twee vormen hebben, zijn hun geesten één.

Als dergelijke tekens verschijnen dan is dat het onvoorwaardelijke bewijs dat de lama een realisatie heeft. Als je niet werkelijk gerealiseerd bent, is het onmogelijk om dergelijke dingen te doen. Dus, omdat deze tekens gemanifesteerd werden, zijn ze het bewijs dat de realisatie van Trijang Rinpochee erg hoog was."

Een onderdeel van de voorgaande vraag was: De dokter heeft de verantwoordelijkheid de patient te helpen in een rustige helderheid de tussenstaat binnen te gaan. Ik geloof niet dat de Westerse arts die verantwoordelijkheid kent.

Dokter Dolma: "Het is niet zo dat iedere dokter die verantwoordelijkheid heeft. De hoogste soort dokter, die alle kwalifikaties heeft, die dokter voelt grote liefde en mededogen voor de stervende en door de kracht van deze liefde voelt de dokter de verantwoordelijkheid om het de patiënt zo gemakkelijk mogelijk te maken en op de beste manier zorg te dragen voor zijn of haar toekomstige wedergeboorte.

De Westerse artsen voelen dit soort verantwoordelijkheid niet omdat als iemand sterft, het lichaam meteen beschouwd wordt als iets waarvan men zich moet ontdoen. Het lichaam is meteen een lijk en men denkt op geen enkele manier aan de toekomst, of de bestemming van de overledene. Die manier van doen vindt men niet alleen in het Westen, maar ook in Nepal bijvoorbeeld. Het is gebeurd dat ik in Nepal een patiënt had met een bepaalde ziekte die voorkomt als het element lucht niet goed funktioneert in het lichaam en waarbij men zo bewegingloos wordt als een lijk. Zelfs het ademen houdt op. Ik zei tegen de familie dat de patiënt niet dood was, maar ze wilden me niet geloven en droegen hem het huis uit. Zonder hem te voeden werd hij ergens zeven dagen bewaard. Na zeven dagen brachten ze hem naar het krematorium. Tijdens de krematie zag ik hem in grote verbijstering met zijn armen zwaaien. Toen ik dat had beleefd, was ik bang om nog langer in Nepal te blijven en wilde ik liever naar India."

In het Westen krijgen in deze tijd veel mensen de boodschap dat één van hun naasten kanker heeft en dat de patiënt binnenkort zal moeten sterven. Wat is volgens u de beste benadering voor de familieleden in zo'n geval?

Dokter Dolma: "Als iemand een vreselijke ziekte als kanker heeft, dan is het voor iedereen goed dat de patiënt sterft in de meest gelukkige situatie. Stel dat één van de ouders, de vader of de moeder, ziek wordt met kanker. De ouders hebben een ongelofelijke hoeveelheid liefde gegeven aan hun kinderen. Dus als zij oud worden en ze krijgen een dergelijke ziekte, dan is het belangrijk dat, om een goede konnektie te houden, die liefde terugbetaald wordt. Dus als een ouder zo'n ongeneeslijke ziekte heeft, moet alles in het werk gesteld worden om dat te verlichten.

Het beste is altijd dat iemand in zijn of haar eigen huis sterft, dat iedereen vol liefde is voor de patiënt en dat allen hun uiterste best doen om de dingen positief te laten verlopen. Op die manier kan de patiënt met een gelukkig gevoel sterven. Voor de mensen die achterblijven, alle naasten, is dat ook het beste. Er is een gezegde in Tibet dat luidt: 'Als mensen zich niet op de juiste manier verhouden tot de stervende, dan zullen degenen die achterblijven ook niet gelukkig zijn.' Dat betekent, als de naasten een kankerpatiënt gewoon naar een ziekenhuis sturen en hem of haar in slechte omstandigheden laten sterven, dan zullen zij zelf ook niet gelukkig zijn. Maar als men alles in het werk stelt om de dingen zo goed te doen als men kan, dan is dat ook goed voor allen die achterblijven."

Lama Sogyal Rinpochee zei, toen hij vorig jaar zijn kursus 'Death and Dying' in het Maitreya Instituut gaf: 'Meer dan woorden van wijsheid is aan een sterfbed liefdevol mededogen belangrijk. Een stervende voelt zich erg onzeker. Deze wereld te moeten verlaten is een pijnlijke ervaring. Besteedt tijd aan de stervende. Geef liefde die onbaatzuchtig is. Zorg voor een diepe verstandhouding'.

Dokter Dolma: "Het is belangrijk voor degene die bij de patiënt is om veel tijd aan de stervende te besteden. Maar men moet liefde geven zonder eigenbelang. Men mag niet denken: 'Nu zit ik hier al m'n kostbare tijd te verdoen. Ik verspeel hier zoveel geld mee. Inplaats van te verdienen zit ik hier bij iemand die toch dood gaat'. Al deze gedachten moeten verbannen worden. Men moet alleen liefde en mededogen geven, op de meest natuurlijke manier, zonder invloed van hebzucht of eigenbelang."

Lama Sogyal Rinpochee zei ook: 'Het is goed, zo gauw iemand stervende is, kaarsen of ander licht aan te steken voor de begeleiding van de stervende'.

Dokter Dolma: "Het is heel goed om een offerande van boterlampjes aan te bieden als iemand stervende is, want het bewustzijn gaat de tussenstaat binnen waarvan gezegd wordt dat daar 'de duisternis van onwetendheid' overheerst. Vlak na het uiteindelijke sterven is men omgeven door die duisternis van onwetendheid en juist dan heeft men de beslissende ontmoeting met de 'Heer van de Dood', wat inhoudt, met de angsten. Van links en van rechts komt de wind van karma op je af en rondom heerst duisternis. In die toestand moet je de tussenstaat doorkruisen, en dan is daar nog de enorme afgrond naar de lagere bestaanswerelden, waar je in kunt storten. De stervende kan die afgrond niet zien, omdat hij of zij volkomen in de duisternis van onwetendheid is gehuld.

Als we een offerande van boterlampjes aanbieden, dan helpt dat om de duisternis te verlichten, zodat men de afgrond kan zien. Omdat men dan de afgrond wél kan zien, kan men maatregelen nemen om niet in die afgrond neer te storten.

We kunnen ook als iemand stervende is alle lampen aan doen in het vertrek. Dat is ook goed. Dat heeft ook een verlichtend effekt. Als we die lampen ontsteken in de kamer van een stervende moeten we denken: 'Moge ik met dit licht de duisternis van de stervende verhelderen en moge hij of zij duidelijk kunnen zien'. Men kan daaraan toevoegen: 'Moge de stervende in staat zijn de tussenstaat op een veilige manier over te steken'. Dan creëren we met dat licht de basis voor dharma, het goede. Omdat wij gewone wezens geen zuiver inzicht hebben, kunnen we het werkelijke licht van de wijsheid van de boeddha's, de verlichten, niet zien. Maar door het licht dat je ontsteekt als de basis te nemen, en je voor te stellen dat het licht de stervende ten goede komt, creëer je voor de stervende de kondities om kontakt te maken met het licht van de Boeddha, of het licht van de wijsheid."

Het was ook Lama Sogyal Rinpochee die zei: 'Gedurende 49 dagen, de langste periode die iemand in de tussenstaat kan doorbrengen, moet je alle goede dingen opdragen aan de overledene. Schenk bovendien een deel van de bezittingen van de overledene aan een spirituele instelling of een goed doel'.

Dokter Dolma: "Die 49 dagen worden vaak onderverdeeld in weken. Daarvan is de vierde week de belangrijkste, omdat de wedergeboorte zich meestal in de vierde week voltrekt. Sommige mensen blijven alle 49 dagen in de tussenstaat, maar de meeste overledenen beleven een wedergeboorte in de vierde week. Dus die week is na de dood van iemand vooral belangrijk. Over het algemeen blijft het bewustzijn zoals gezegd, drie en een halve dag in het lichaam. Daarna gaat het de tussenstaat binnen. In Tibet is het de gewoonte de overledene zeven dagen op te baren en dan te kremeren. Dat is wel afhankelijk van de welgesteldheid van de familie. Als men arm is, wordt het lichaam na drie dagen al vernietigd.

Op de derde dag is het belangrijk dat er een eredienst gehouden wordt voor het welzijn van de overledene. Na weer vier dagen, dat betekent na één week, moet er een zuiveringsceremonie gedaan worden waarbij alle slechte handelingen van de overledene op één of andere manier verzameld en uitgebrand worden. Door de kracht van de wijsheid verzoekt men het bewustzijn van de overledene dan naar het land van de verlichting, of naar de staat van bevrijding, te gaan."

Kunnen wij in het Westen onze eigen kerkdiensten houden daarvoor? Dokter Dolma: "Alle godsdiensten hebben ceremonies hiervoor, dus als men erediensten houdt na drie dagen en na één week dan zal dat invloed hebben."

Geshe Kelsang Gyatso , die in 1980 de kursus 'DOOD, Tussenstaat en Wedergeboorte'in het Maitreya Instituut gaf, zei: 'De dood is als slapen. Het is nuttig veel over de dood na te denken en tijdens het slapen jezelf vertrouwd te maken met de dood'. In het Westen daarentegen is de dood iets waarover men niet spreekt, en als iemand overleden is, vermijdt men het de dode te zien, of in de buurt van de dode te komen.

Dokter Dolma: "Sterven is als inslapen de tussenstaat is als dromen en het her-

boren worden is als wakker worden. De reden om keer op keer over de dood na te denken is jezelf bewust te maken dat je een beslissende stap moet doen op het moment van de dood. Als je steeds opnieuw over de dood nadenkt, dan begint er een bepaalde onthechting in je geest te ontstaan. Je gaat zien dat de dingen zinloos en onbeduidend zijn en dat ze geen enkele essentie hebben. Dus wat is de zin van het najagen van rijkdom, als je daarvan na de dood niets kunt meenemen. Wat is de zin van najagen van macht en roem, als macht en roem ook eindig zijn en mensen die in de hoogste regionen macht uitgeoefend hebben in een volgend leven gewoon weer knecht en dienstmeid moeten worden.

Je overweegt dat. als je gaat nadenken over de dood en ove de eindigheid van de dingen. Er begint zich dan een bepaalde onthechting in je geest te ontwikkelen en je raakt geïnteresseerd in spiritueel onderwijs en in deugdzaam leven om bevrijd te kunnen worden uit de huidige konditionering. Mensen gaan hun blik naar binnen richten en leren hun energie veel volledíger te gebruiken.

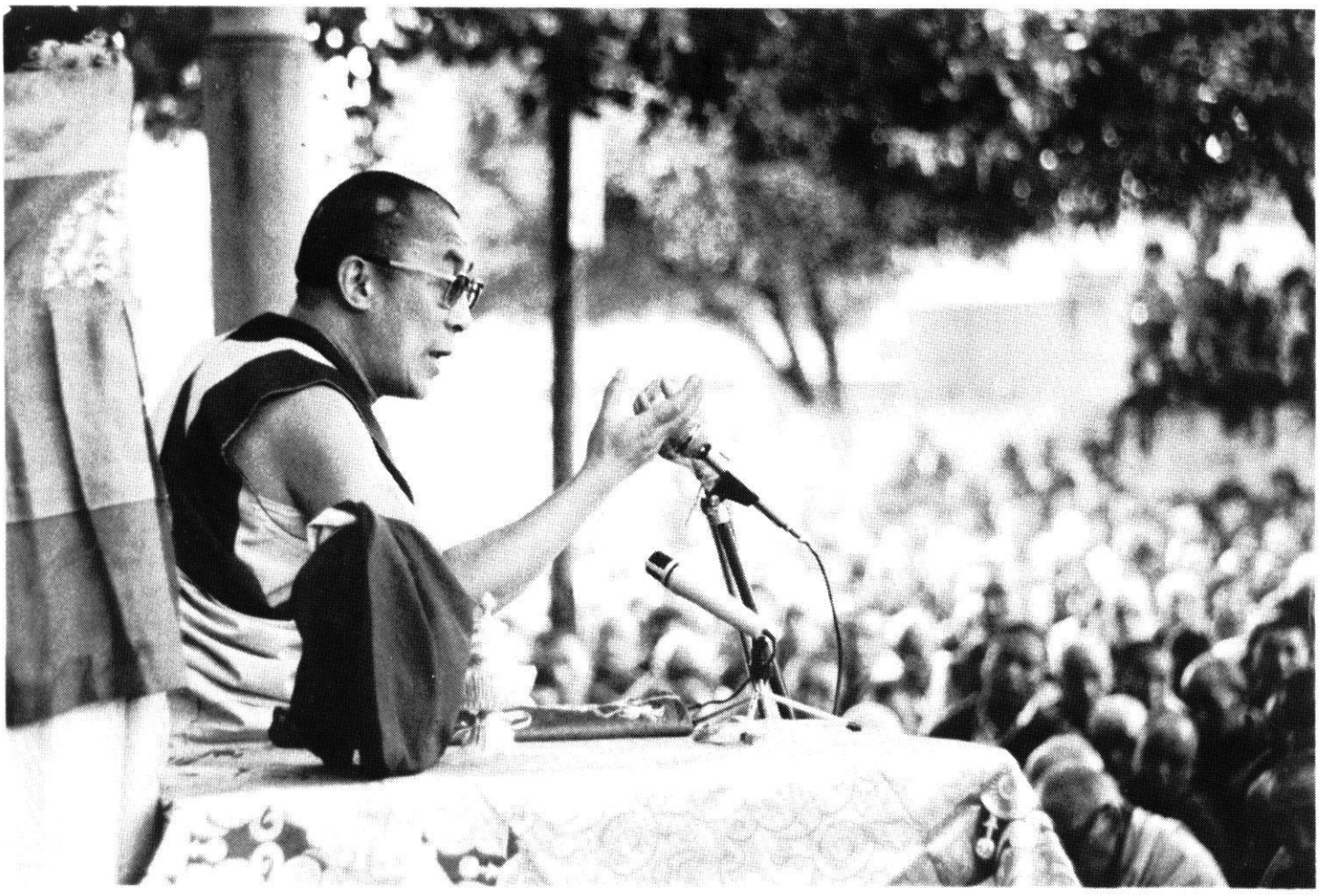
Ik kan dit allemaal zeggen uit ervaring. De opmerkingen die ik gemaakt heb over de eindigheid van de dingen en over de dood staan niet in de medische tekstboeken, maar ik heb ze gezegd uit het oogpunt van mijn eigen spirituele ontwikkeling. Toen ik in Tibet woonde, hoorde ik tot een zeer welgestelde familie met een hoge positie die respekt afdwong en met veel invloed in het deel van Tibet waar wij woonden. Maar toen moesten we Tibet verlaten en ik moest al die pracht en praal, waarin ik niet eens mijn eigen haar hoefde te kammen, want zelfs dat werd voor me gedaan, verlaten. Toen we Tibet uit waren, moesten we in Nepal bedelaars worden. Het van groot fortuin en rijkdom afdalen naar het niveau van een bedelaar maakte dat ik heel duidelijk het gebrek aan konstantheid en kontinuïteit zag van alle wereldse doelen die men heeft. Ik zag het omdat ik het zelf ervaarde, en ik werd daar erg verdrietig en depressief van.

Tijdens de vlucht ontmoetten we vele lama's, die ook uit Tibet gevlucht waren. De lama bij wie ik lessen ging volgen en die mij het meest vooruit geholpen heeft, was Kyabje Trijang Rinpochee. Toen Trijang Rinpochee met me begon te praten over spirituele onwikkeling, voelde ik de waarde van zijn woorden tot me doordringen en dat maakte me erg gelukkig. Ik ging meer begrijpen, en de druk van het windelement in m'n lichaam, die ik had omdat ik depressief was, verdween totaal.

Toen zei Trijang Rinpochee tegen me: 'In deze periode in je leven heb je het niet erg druk, omdat je een vluchteling bent die net uit Tibet is gekomen, maar later zul je het wel druk krijgen. Het is dus beter dat je nu je dit gebrek aan konstantheid van wereldse doeleinden hebt ervaren en nu je geest vervuld is van martelingen in dit bestaan van samsara, dat je nu in retraite gaat, omdat je al deze ervaringen daarin nuttig kunt maken. Toen heb ik initiaties gevraagd en overdracht van kracht en ik ben in Nepal een jaar in retraite gegaan en heb me alleen maar beziggehouden met geestelijke oefeningen voor m'n geestelijke ontwikkeling. De kracht daarvan maakt dat ik nu kan praten over alle dingen waarover wij hebben gesproken.
Ik heb dit allemaal gezegd opdat het kan dienen als een vonk die maakt dat de geesten van de mensen veranderen, hun bewustzijn in beweging zet en hen laat nadenken en praten over de dood. Het is mijn vurige hoop dat mensen die dit artikel hebben gelezen het hele proces van de dood op een andere manier zullen gaan zien."

Interview: LOUWRIEN WIJERS
Maitreya Instituut,
Bruchem, 12 mei 1983.

CITATEN OVER REÏNCARNATIE



IN AANSLUITING OP HET INTERVIEW MET DOKTER LOBSANG DOLMA OVER STERVEN EN STERVENSBEGELEIDING GEEFT HET MAITREYA MAGAZINE HIERBIJ DRIE CITATEN VAN ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA OVER REINKARNATIE, OMDAT DE WETENSCHAP OVER HET STERVEN IN HET TIBETAANSE BOEDDHISME GEBASEERD IS OP REINKARNATIE. IN ZIJN TWEE BOEKEN 'MY LAND AND MY PEOPLE' EN 'THE OPENING OF THE WISDOM EYE' EN IN HET INTERVIEW MET JOHN AVEDON VOOR HET BOEK 'AN INTERVIEW WITH THE DALAI LAMA SCHRIJFT EN SPREEKT DE DALAI LAMA OVER REINKARNATIE EN DIE PASSAGES DRUKKEN WIJ HIERBIJ AF.

In 'My Land and My People', de autobiografie van Zijne Heiligheid de Dalai Lama van Tibet die uitgegeven is in 1962, schrijft de Dalai Lama in het hoofdstuk 'Over Wedergeboorte': "Hoe weten we dat er een leven na de dood is?
Volgens het boeddhisme hebben oorzaak en gevolg, hoewel de aard verschillend kan zijn, dezelfde essentiële eigenschappen en een definitieve overeenkomst, daarom heeft een oorzaak altijd eenzelfde soort effekt. Het menselijk lichaam bijvoorbeeld kan waargenomen worden. Het heeft vorm en kleur, en daarom moet de onmiddellijke bron, of oorzaak van het lichaam deze kwaliteiten ook hebben. De geest is echter vormloos en daaruit volgt dat de onmiddellijke bron, of oorzaak, ervan ook vormloos moet zijn. Evenzo brengen de zaadjes van geneeskrachtige planten geneesmiddelen voort, en leveren de zaadjes van giftige planten vergif.

De meeste wezens hebben een lichaam, hoewel wezens in sommige bestaanswerelden alleen maar een geest hebben. Zowel de geest als het lichaam moeten een onmiddellijke oorzaak hebben. Geest en lichaam van dit leven beginnen beiden zodra de konceptie is voltrokken. De onmiddellijke bron, of oorzaak, van een lichaam, zijn de lichamen van de ouders. Lichamelijke materie kan echter geen geest voortbrengen, noch kan de geest een lichaam voortbrengen. De onmiddellijke bron van de geest moet derhalve een geest zijn die bestond vóór de konceptie; de geest moet een voortzetting zijn van een reeds bestaande geest. Dit beschouwen wij als het bewijs voor het bestaan van reinkarnatie.

Het is aangetoond door de verklaringen van volwassenen en kinderen die zich hun vorige levens herinneren - een verschijnsel dat niet alleen in de historie bestaat, maar dat we tegenwoordig ook nog tegenkomen - dat wedergeboorte bestaat. Op basis van de verklaringen erover kunnen we konkluderen dat een eerder leven heeft bestaan en dat daaruit voortvloeiend een toekomstig leven ook moet bestaan. Als het bestaan van reinkarnatie aanvaard wordt, dan wordt het beoefenen van een religie een noodzaak, want niets anders kan de voorbereiding op ons toekomstige leven vervangen."

VELE WEDERGEBOORTES

In 'The Opening of the Wisdom Eye', geschreven door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet en uitgegeven in 1963, schrijft de Dalai Lama in het hoofdstuk 'Over Wedergeboorte': "Het huidige leven van de mens is niet het einde van alles. Wij vervullen onze

taak niet als we alleen maar dit leven komfortabel maken. De toekomst van steeds weer nieuwe wedergeboortes ligt vóór ons en het verloop ervan kan heel lang zijn. De weg die we hebben af te leggen kan vele levens lang zijn en om ons ervan te verzekeren dat die gelukkig zullen zijn en vrij van lijden, moeten we overwegen welke nuttige maatregelen we daartoe kunnen nemen. Ons uiteindelijke doel is natuurlijk, dat we ons bevrijden uit de kringloop van werelds plezier en lijden, door de hoogste Vrede of het hoogste Geluk te bereiken.

Daarom is het verstandig te bedenken, dat alleen maar streven naar geluk en welgesteldheid voor dit leven zeker niet een waardig, maar ook niet een doeltreffend streven is. Als dit leven ophoudt, zullen het geluk en de rijkdom die we met zoveel moeite verworven hebben ophouden, maar het geestelijk kontinuüm gaat verder en ervaart de geboorte in een nieuwe levensvorm, die bepaald wordt door de gevolgen van daden. Door hier en nu nuttige daden te verrichten, worden die toekomstige levens begenadigd met gelukgevende kondities. Heilzame bezigheden waarvan de vruchten ervaren zullen worden in de toekomst kunnen alleen tot stand komen door het beoefenen van dharma.

Degenen die niets weten van dharma en de diepten ervan niet begrijpen, koesteren allerlei twijfels over het onderwerp reinkarnatie. Zij zouden kunnen stellen dat het bewustzijn dat in dit leven gedeeltelijk afhankelijk is van het lichaam, er volkomen uit voortkomt, ontstaat met het lichaam en daarom ook tegelijk met het lichaam totaal teniet gedaan wordt. Zij nemen ook aan dat dit huidige leven geen verband houdt met voorafgaande bestaansvormen. Ze beschouwen dit als de waarheid omdat de gebeurtenissen van dit leven wel waargenomen en herinnerd worden, en ze beweren dat daarom gebeurtenissen uit vroegere levens ook door herinnering kenbaar zouden moeten zijn. Bovendien hebben zij het bestaan van eerdere en toekomstige levens niet met eigen ogen gezien. Dus, verklaren ze, dat bij de dood het lichaam terugvalt tot de vier elementen, terwijl het bewustzijn verdwijnt als een regenboog in de lucht. Zulke mensen hebben een erg beperkt inzicht, want terwijl ze de afhankelijkheid van de geestelijke kontinuïteit ten aanzien van het lichaam wel zien, begrijpen ze niet dat de geest onafhankelijk van een grofstoffelijke lichamelijke basis kan bestaan.

Na het presenteren van dit verkeerde oordeel over reinkarnatie moeten we duidelijk maken dat er zeer sterke argumenten ten gunste ervan bestaan. We dienen het onderwerp op de volgende manier te bekijken: Elke kennis die ontstaat in de geest, ontstaat in afhankelijkheid van een opeenvolging van voorafgaande mentale staten. Het is duidelijk uit gewone, alledaagse kennis dat iemand van welke leeftijd dan ook zich vroegere gebeurtenissen uit dit leven herinnert. De huidige ervaringen zijn in feite gebaseerd op de kennis die eerder is opgedaan. Het leven is eigenlijk een stroom van dergelijke kennis, en vroegere ervaring leidt tot latere kennis. Het is duidelijk dat geen enkele vorm van kennis ontstaat zonder een daaraan voorafgaande oorzaak, en dat er geen uiterlijke oorzaak is voor het ontstaan en het begrijpen van kennis.

Kennis ontstaat niet uit materiële bronnen, omdat die van een heel andere aard zijn dan de geest. Elke mentale staat is afhankelijk van een voorafgaande mentale staat.

Het leven is niet alleen een verzameling materiële oorzaken, maar het is een serie mentale gebeurtenissen. De geest is van nature helder en stralend en is eigenlijk het weten zelf. Het is zeker juist te stellen dat er een relatie bestaat tussen geest en lichaam, maar dit is geen reden om te denken dat de geest uit het lichaam voortkomt. Het is evenzeer juist te zeggen dat de ontwikkeling en het verval van de geest tot op zekere hoogte afhankelijk is van dit lichaam, maar toch kan het lichaam niet de materiële basis voor de geest genoemd worden. Materie heeft geen geest en een materieel voorwerp kan nooit de oorzaak zijn van geest.

De materiële oorzaak van het lichaam bestaat uit het sperma van de man en de eicel van de vrouw. Die kunnen niet de oorzaak zijn voor de geest van het kind, ze zijn alleen oorzaak van het lichaam. We weten dat de kennis die een vader heeft niet overgaat op zijn kind en dus is het gemakkelijk te begrijpen dat, precies zoals de materiële elementen van de ouders niet de oorzaak kunnen zijn van de geest van het kind, ook de geesten van de moeder en vader niet de oorzaak van het ontstaan van de geest van het kind kunnen zijn. Als het mogelijk was dat de kennis van de ouders over zou gaan op hun kinderen, dan zou een dom kind niet geboren kunnen worden uit intelligente ouders. De waarheid van deze zaak is dat de geest uit een vroeger leven de oorzaak is van de geest van dit leven. Het lichaam ontstaat, dat is duidelijk, uit de samensmelting van het sperma met de eicel.

KARMA

Hier doet zich de vraag voor: Als de relatie tussen lichaam en geest geen materiële oorzaak heeft, wat is die relatie? Het antwoord is: Karma, of mentale energie van de eigen bezigheden, brengt deze relatie tot stand. We zien dat pasgeboren kinderen en kalveren weten hoe ze melk moet zuigen, en later weten hoe ze zich moeten voeden en kunnen ze neigingen van gulzigheid en boosheid vertonen. Waar hebben ze deze kennis en deze neigingen geleerd? Deze geboren kennis kan alleen maar gezien worden als het gevolg van mentale energie van eigen bezigheden uit een vorig leven, die de relatie tussen het huidige lichaam en de huidige geest tot stand gebracht heeft.

Het is niet juist te stellen dat er geen vroegere en toekomstige levens zijn, alleen maar omdat we ze niet hebben gezien. Het niet kunnen waarnemen van iets bewijst niet dat het niet bestaat. Dit wordt duidelijk geillustreerd in deze tijd nu we met behulp van moderne instrumenten vele feiten kennen en veel dingen kunnen zien die onbekend waren voor onze voorouders. Het bestaan van vroegere levens is bevestigd door degenen die koncentratie beoefenen. Zij hebben hun vroegere levens ervaren, terwijl ze verzonken waren in hoge niveaus van geestelijke koncentratie, waarin de geest erg subtiel is en in staat is zeer ijle voorwerpen waar te nemen. Enkele uiterst ervaren mediteerders hebben zich vele eerdere levens tot in de kleinste details kunnen herinneren. Zelfs zonder het bewijsmateriaal van dergelijke meesters van diepe meditatie in aanmerking nemen, zijn er in deze tijd vele gevallen bekend in vele landen van de wereld die wijzen op reinkarnatie. Van tijd tot tijd zijn er kleine kinderen die praten over het werk dat ze in een vorig leven gedaan hebben en ze kunnen de naam noemen van het gezin waarin ze hebben geleefd. Soms is het mogelijk zulke gevallen na te gaan en te bewijzen dat de feiten, die het kind zich herinnert, helemaal niet onzinnig zijn, maar werkelijk op waarheid berusten.

Omdat de mentale energie van eigen bezigheden, die we nu veroorzaken met zekerheid zullen leiden tot de ervaring van toekomstige levens, moeten we ons nu al daarop voorbereiden. Hoe kunnen we dat doen? Door te streven naar een geest die vrij is van negativiteit en mentale smetten, en die inplaats daarvan deugdzaam is. Dat kan alleen tot stand gebracht worden door een juist inzicht in wat de oorzaak is van negativiteit en mentale smetten aan de ene kant en wat goed gedrag en verdiensten teweegbrengen aan de andere kant. Daartoe moeten we de loop die de stroom van onze geest heeft bijsturen. Het is mogelijk de continuïteit van geboorte en dood stop te zetten door op de juiste manier dharma te beoefenen. Dat kan vele levens in beslag nemen, of we kunnen de continuïteit van wedergeboortes al in dit leven stoppen door de diepzinnige dharma methoden toe te passen.

Om de continuïteit te beëindigen, moeten we de volgende drie punten in acht nemen:

1. De dualiteit van de waarheid moet onderzocht en begrepen worden.
2. Het tweeledige pad van de wijsheid moet beoefend worden.
3. Gebaseerd hierop moeten we het geheim kennen van het bereiken van de drie Kaya's als laatste doel."

KRINGLOOP VAN BESTAAN

In 'An Interview with The Dalai Lama' door John F. Avedon, uitgegeven in 1979 wordt in het hoofdstuk over de kringloop van het bestaan aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama de volgende vraag gesteld: "Kunt U uit boeddhistisch oogpunt toelichten wat er op fysiologische gronden precies gebeurt gedurende het hele verloop van de cyclus van leven, dood en wedergeboorte?'

DALAI LAMA: "Er zijn vier stadia. Van het geboortestadium wordt gezegd dat het maar een moment is, precies het ogenblik van konceptie. Het volgende moment is het begin van het stadium dat loopt van het vormen van het grofstoffelijke lichaam tot de dood. Tijdens het stadium van de dood hoewel dat zich voltrekt in het oude lichaam, wordt de relatie verbroken tussen ondersteunde en ondersteuner, tussen het bewustzijn en het lichaam waarin het verblijft. Op het moment van de dood bestaat die relatie van een bewustzijn dat ondersteund wordt door een lichamelijke basis, alleen nog maar op het meest subtiele niveau. Op dit punt wordt het individuele bewustzijn samengevoegd met de meest subtiele lichamelijke energie, of "windenergie". Voor iemand die de tussenfase of de bardo-staat, gaat oversteken begint de tussenfase zodra het stadium van de dood ophoudt. In de tussenfase hebben we, hoewel we geen grofstoffelijk lichaam hebben toch een vorm die ontstaan is door de interaktie van innerlijke wind-energie en bewustzijn. Het lichaam van de tussenfase is grover dan het meest subtiele lichaam, maar subtieler dan het gewone grofstoffelijke lichaam dat we kunnen zien."

VRAAG: "Het heeft vorm?"

DALAI LAMA: "Jazeker. Het zal de vorm hebben van het wezen waarin men weer geboren wordt. Er zijn echter theorieën die beweren dat het bardo-lichaam gedurende de eerste helft van de tussenfase de vorm heeft van het voorafgaande leven en voor de andere helft die van het toekomstige leven. Elke zeven dagen na het overlijden is er weer een kleine dood van het bardo-lichaam. Met maximaal zeven maal sterven, wat zich elke zeven dagen voordoet, is het mogelijk in totaal tot zeven weken in de tussenfase te blijven, maar niet langer. Gedurende die periode zullen we zeker weer opnieuw geboren worden.

Wezens in de tussenfase zijn in een bepaald opzicht als goden of geesten omdat ze geen grofstoffelijk lichaam hebben dat onderhevig is aan vele beperkingen. Ze kunnen niet door gewone mensen waargenomen worden. Onder alle wezens die geen grofstoffelijk lichaam hebben - dat zijn niet alleen de wezens in de tussenfase bestaan vele verschillende soorten, zoals: goden, halfgoden, geesten, enzovoort. Zoals in de mensenmaatschappij zijn daar ook wezens die geen kontakt hebben met de boeddhistische filosofie en beoefening, en er zijn wezens die er wel enig kontakt mee hebben, sommigen meer, anderen minder.

VRAAG:'Tot op welke hoogte denkt U dat het 'tulku'-systeem (tulku betekent letterlijk emanatie-lichaam, een Tulku is iemand die zodanige contrôle heeft over zijn geest dat hij in staat is volledig bewust te sterven en vrijwillig geboorte te kiezen daar waar hij het welzijn van andere levende wezens het beste kan bevorderen, redaktie), dat in Tibet bestond betrouwbaar was?"

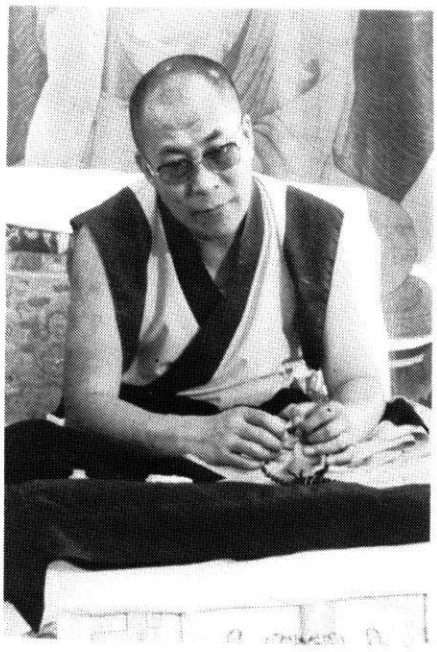
DALAI LAMA: "Oh, dat is moeilijk te zeggen. Er zijn twee dingen die hier belangrijk zijn. Het ene is dat het onderzoeken van een 'tulku' erg grondig moet gebeuren. Het komt voor dat zo'n onderzoek niet zorgvuldig genoeg wordt gedaan. Ten tweede moeten we zien hoe de 'tulku' zijn leven leidt. We moeten dat ook toetsen. De bedoeling van vrijwillige reïnkarnatie is juist om goede resultaten te veroorzaken. Zonder die goede resultaten wordt het twijfelachtig. De tulku neemt een wedergeboorte uit eigen keuze met opzet, willens en wetens, met het duidelijk omschreven doel de mensheid te dienen met religieuze, of andere methoden. Hoe dan ook, er moet enig konkreet resultaat zijn. In sommige gevallen waar dit resultaat er niet is, heb ik m'n twijfels. Dus ik denk dat het 'fifty-fifty is. Het zou in mijn geval aanmatigend kunnen zijn om dit te zeggen"

VRAAG: "Ik weet dat het moeilijk is om te generaliseren. Hoe is het gegaan met het ontdekken van inkarnaties sedert U in ballingschap bent?"

DALAI LAMA: "Er is nog steeds een klein aantal dat herkend wordt. Sommigen zijn heel authentiek. Het is voornamelijk het gedrag van het kind zelf dat bepaalde veelbetekenende aanduidingen geeft."

VRAAG: "Het aantal is natuurlijk teruggelopen?"

DALAI LAMA: "Heel erg. In het verleden was er een bevolking van zes miljoen Tibetanen. Nu zijn er hier in India



maar honderd duizend. Als je dat vergelijkt dan denk ik dat het behoorlijk afgenomen is."

VRAAG: "Er worden geacht ongeveer honderd triljoen cellen in het menselijk lichaam te zijn. Elke cel voert funkties uit die erop lijken te wijzen dat het een individueel bewustzijn heeft. Toch worden ze allemaal beheerst door hetzelfde lichaam. Zouden alle levende wezens met elkaar verbonden kunnen zijn op die manier; als onderdelen van één organisme Met andere woorden, als komponenten, of emanaties van één enkel lichaam?"

DALAI LAMA: "Alle levende wezens zijn hetzelfde in zoverre dat ze tot één soort behoren wat betreft de aard van hun bewustzijn, die louter helder, licht en weten is. Op een andere manier zijn ze niet met elkaar verbonden. Als je veronderstelt dat vele levende wezens uit één bron komen, die is als een God, dan is het antwoord: nee!"

VRAAG: "U vindt dat ze onafhankelijk zijn van elkaar?"

DALAI LAMA: "Ja, ze zijn gescheiden. Zelfs als ze verlicht zijn, blijven ze afzonderlijk, hoewel hun realisatie dezelfde is."

VRAAG: "Wat denkt U dat de aard van het bewustzijn van de honderd triljoen cellen is?"

DALAI LAMA: "Zou er geen tastbewustzijn zijn waarvan ze volkomen doordrongen zijn? Bijvoorbeeld, waar het oog is, in het gebied van die materie, voert het visuele bewustzijn de boventoon. Tegelijkertijd is daar ook het tastbewustzijn. Het tastbewustzijn doordringt het hele lichaam."

VRAAG: "Eerder hebt U gesteld dat de geest, en derhalve ook de wezens, beginloos zijn. Hoe ver gaat het geheugen van een levend wezen dan terug? Oneindig?"

DALAI LAMA: "Voor mensen die niet geoefend zijn, geldt dat hoe subtieler hun bewustzijn wordt - zoals tijdens het sterven - hoe minder bewust men is. Iemand die wél geoefend is om gebruik te maken van dit bewustzijn heeft een veel groter onderscheidingsvermogen en een veel verdergaande herinnering, als de subtielere niveau's zich manifesteren. Sommige mensen die ik ken, kunnen zich, als ze een subtieler bewustzijn oproepen, zich met dat bewustzijn duidelijk alles herinneren dat zeven-, achthonderd en duizend jaar geleden gebeurd is."

VRAAG: "Hoe ver gaat geheugen terug? Onbeperkt?"

DALAI LAMA: "Om een hele lange periode in de tijd terug te gaan, is het niet voldoende alleen maar een subtiele vorm van bewustzijn op te wekken en te gebruiken. Voor tijden die heel ver terugliggen, is het noodzakelijk alle obstakels die alwetendheid in de weg staan op te ruimen. Ik doel op super-, supergevoelige objekten veraf in tijd en plaats. Bijvoorbeeld, hoewel hij grote helderziendheid had, kon Sharipoetra (één van de belangrijkste leerlingen van Boeddha Shakyamoeni) de zeer subtiele basis van deugdzaamheid die een bepaalde volgeling had niet zien, maar Boeddha wel. De moeder van Maudgalyana (een andere belangrijke leerling van Boeddha Shakyamoeni) was op een veraf gelegen plek in de tijd en de ruimte en hij wist niet waar ze was, maar Boeddha wist het wel. Omdat voorwerpen super-, super-gevoelig kunnen zijn met betrekking tot tijd of plaats, is het niet voldoende alleen maar een subtiel bewustzijn op te wekken. Je moet ook de obstakels die alwetendheid in de weg staan, overwinnen."

VRAAG: "Bedoelt U dat als die obstakels overwonnen zijn, zowel tijd als plaats uitgeschakeld zijn en dat de kennis over gebeurtenissen overal in het universum, uit het verleden, het heden en de toekomst, gelijktijdig bestaan?"

DALAI LAMA: "Tijd en plaats zijn relatief. Ze zijn ondergeschikt aan een bepaald bewustzijn. Wat voor ons een jaar zou zijn, zal voor iemand die een veel subtieler bewustzijn heeft gemanifesteerd een veel kortere periode zijn. Het is ook mogelijk voor iemand die een enorme meditatieve standvastigheid heeft verworven een moment in een heel tijdperk, of een heel tijdperk in een moment te transformeren; dat geldt voor hemzelf of haarzelf alleen."

VRAAG: "Waar wordt herinnering opgeslagen?"

DALAI LAMA: "Niet alleen in de hersenen. Bij zulke gelegenheden als waar we het nu over hebben, is het niet nodig hersens te hebben. Bewustzijn alleen kan zich de gebeurtenissen uit het verleden herinneren. Herinnering ligt opgeslagen in het subtiele bewustzijn. Bijvoorbeeld, als de allersubtielste geest van het heldere licht zich manifesteert tijdens het sterven, dan is het funktioneren van de hersenen al opgehouden. Met het oog op het kennen, wordt het "bewustzijn" genoemd en met het oog op het bezig zijn met, of het bewegen naar zijn objekt wordt het "innerlijke wind-energie" genoemd. De heel subtiele 'wind', en het heel subtiele bewustzijn vormen één ondeelbaar geheel. Ze zijn één geheel dat alleen door het denken, of door middel van hun tegengestelden onderscheiden wordt."

VRAAG: "Zijn er binnen dit energiebewustzijn sporen of indrukken die alle herinneringen bevatten?
Wordt dit ogenblik hier daarop afgedrukt?"

DALAI LAMA: "Ja. Als je je nu je laatste leven herinnert dan bestaan de hersenen van dat leven al lang niet meer. Deze hersenen zijn nieuw, nietwaar? Dus het beeld kan alleen afgedrukt worden in het bewustzijn zelf. Dit komt overeen met wat de voorzitter van de Universiteit van Virginia mij uitlegde in verband met de volledige verandering van de hersencellen om de zoveel jaren."

VRAAG: "Zorgt de meest subtiele bewustzijnsenergie ervoor dat een levend wezen onafhankelijk is. Is dit de uiteindelijke grens tussen het ene mens en het andere?"

DALAI LAMA: "Er is een zuiver 'ik' dat aangeduid wordt afhankelijk van het kontinuüm van bewustzijn. Maar er zijn in feite twee soorten 'ik' of 'zelf'; het grovere en het meer subtiele. Er is het 'ik' dat aangeduid wordt door de grove geest en het grove lichaam, en het 'ik' dat toegewezen wordt aan de subtiele geest en de subtiele energie. Als de ene aktief is, is de andere niet aktief."

VRAAG: "Is het de geest die betrokken is in de meest subtiele energie die zonder begin is, of is het een tweedegraads funktie van het energie-bewustzijn dat op zichzelf teruggekoppeld wordt?"

DALAI LAMA; "De zeer subtiele geest en zeer subtiele wind-energie zijn de basis van aanduiding voor het subtiele 'ik'. Als je spreekt over het 'ik' aanduiden op dit bewustzijn - wind-energie, dan is het niet noodzakelijk dat de toewijzer daarbij werkelijk aanwezig is. Iemand stelde eens een vraag aan een grote 'geshe' (professor). Hij zei dat als een mens in een huis naar een pilaar zat te kijken, het bestaan van die pilaar dan aangeduid kon worden bij de gratie van het denken, dat kon hij begrijpen, maar als er niemand in het huis was, hoe kon de pilaar dan aangeduid worden? Dus de 'geshe' zei:
'Ja, dat lijkt moeilijk'. Zodra de vraagsteller verdwenen was, richtte de 'geshe' zich tot een vriend die bij hem zat en zei: 'Deze man schijnt te denken dat een aanduidend bewustzijn altijd gericht op en gebonden aan een voorwerp moet zijn'.

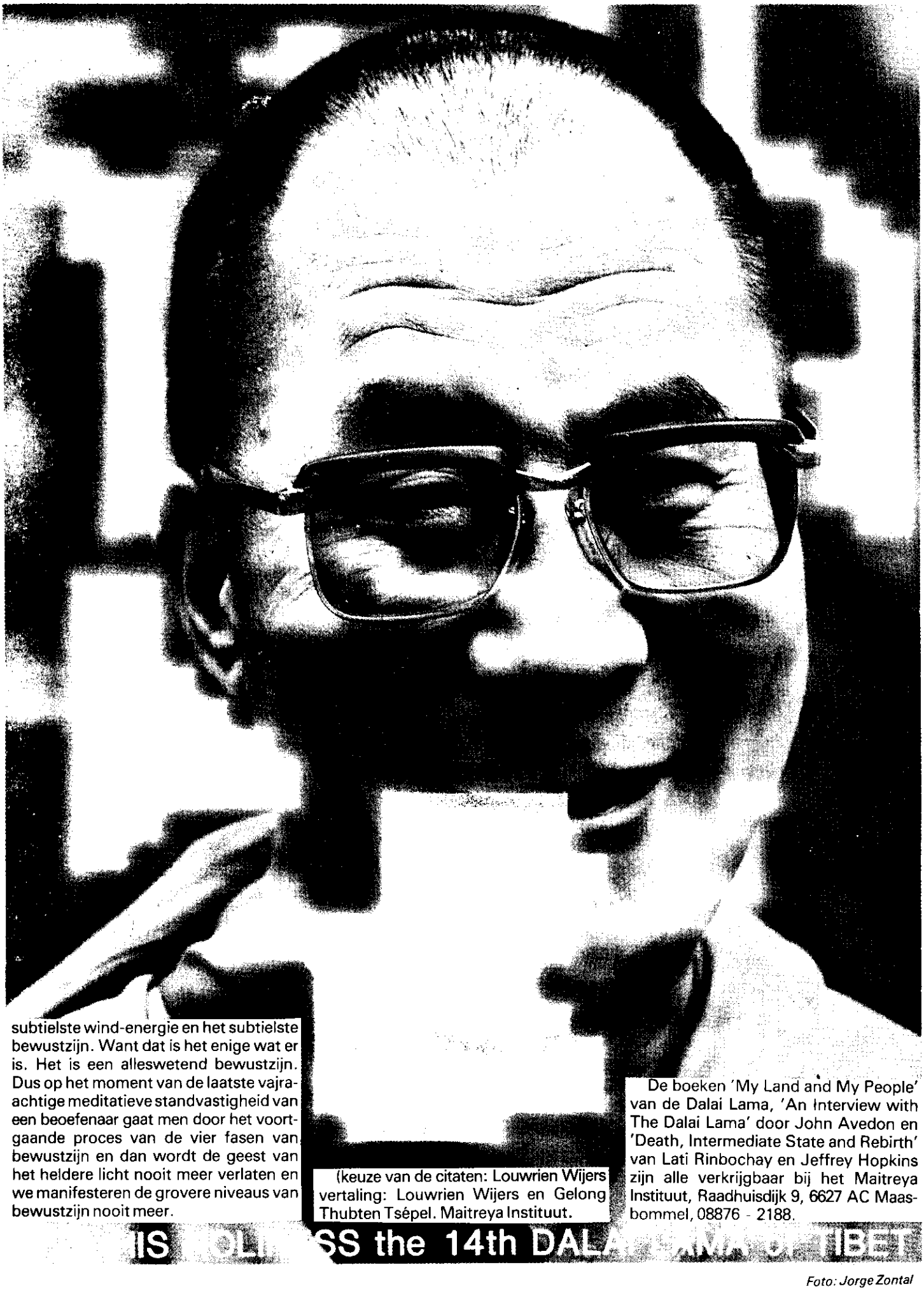
Dus dit betekent: het feit dat een aangeduid objekt niet verklaard kan worden inherent te bestaan als het in analyse gezocht wordt, betekent dat het objekt noodzakelijkerwijs slechts aangeduid wordt door een konceptueel bewustzijn. Als je nu het konceptuele bewustzijn van deze of die persoon waardoor het objekt is aangeduid onderzoekt, dan zul je uiteindelijk geen van beiden vinden. Dit bepaalt de manier van uiteindelijke analyse van het wezen van iets dat konceptueel wordt aangeduid. Je kunt het niet vinden. Dus dat dingen konceptueel aangeduid worden is ook zonder inherent bestaan. Het is ook leeg van inherent bestaan.

VRAAG: "Ik ben er niet zeker van of ik dit begrijp. Is het 'ik' de subtiele geest?"

DALAI LAMA: "Het grove 'ik' wordt aangeduid afhankelijk van de grove geest en het grove lichaam. Maar zelfs als ze niet werken, moet er een 'ik' aangeduid kunnen worden. Dat wordt dan aangeduid afhankelijk van de subtiele geest en het subtiele lichaam die dan aanwezig zijn. Bijvoorbeeld, een hoogontwikkelde yogi die in staat is een subtieler bewustzijn te manifesteren en tegelijkertijd konventionele verschijnselen kan waarnemen, die persoon wordt een aangeboren gevoel van 'ik' toegeschreven, niet het grove maar het veel subtielere dat toegeschreven wordt aan de subtiele geest en het subtiele lichaam. Er valt niets anders vast te stellen. Als de zeer subtiele geest, of de zeer subtiele energie vastgesteld zou worden het 'ik' te zijn, dan zou hier sprake zijn van de fout die uiteengezet wordt in Nagarjuna's 'Treatise On The Middle Way', dat de handelende persoon en het objekt één zijn, dat aanduider en aangeduide één zijn, dat toewijzer en toegewezene één zijn. Bijvoorbeeld, als je zegt: 'Van 'mijn geest' ben 'ik' de kontrolehouder, of de 'eigenaar', dan zouden in het geval dat je beschrijft eigenaar en bezit één zijn. Dat is onmogelijk. Als je één van beide zou bestempelen als werkelijk het 'ik' te zijn, dan zou die fout gevonden worden. Daarom is het niet zo."

VRAAG: "Wat gebeurt er met de meest subtiele geest - wind-energie als een wezen de verlichting bereikt?"

DALAI LAMA: "Het 'ik' van een Boeddha, het 'zelf' van een Boeddha, is een subtiel 'ik'. Op het niveau van Boeddhaschap bestaat geen grove 'wind' en geest. Alle aktiviteiten van de vijf zintuigen worden uitgevoerd door de aller-



subtielste wind-energie en het subtielste bewustzijn. Want dat is het enige wat er is. Het is een alleswetend bewustzijn. Dus op het moment van de laatste vajra-achtige meditatieve standvastigheid van een beoefenaar gaat men door het voortgaande proces van de vier fasen van bewustzijn en dan wordt de geest van het heldere licht nooit meer verlaten en we manifesteren de grovere niveaus van bewustzijn nooit meer.

(keuze van de citaten: Louwrien Wijers vertaling: Louwrien Wijers en Gelong Thubten Tsépel. Maitreya Instituut.

De boeken 'My Land and My People' van de Dalai Lama, 'An Interview with The Dalai Lama' door John Avedon en 'Death, Intermediate State and Rebirth' van Lati Rinbochay en Jeffrey Hopkins zijn alle verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut, Raadhuisdijk 9, 6627 AC Maasbommel, 08876 - 2188.

IS OLI SS the 14th DALA AMA of TIBET

Foto: Jorge Zontal

HET LICHT IN DE WOESTIJN

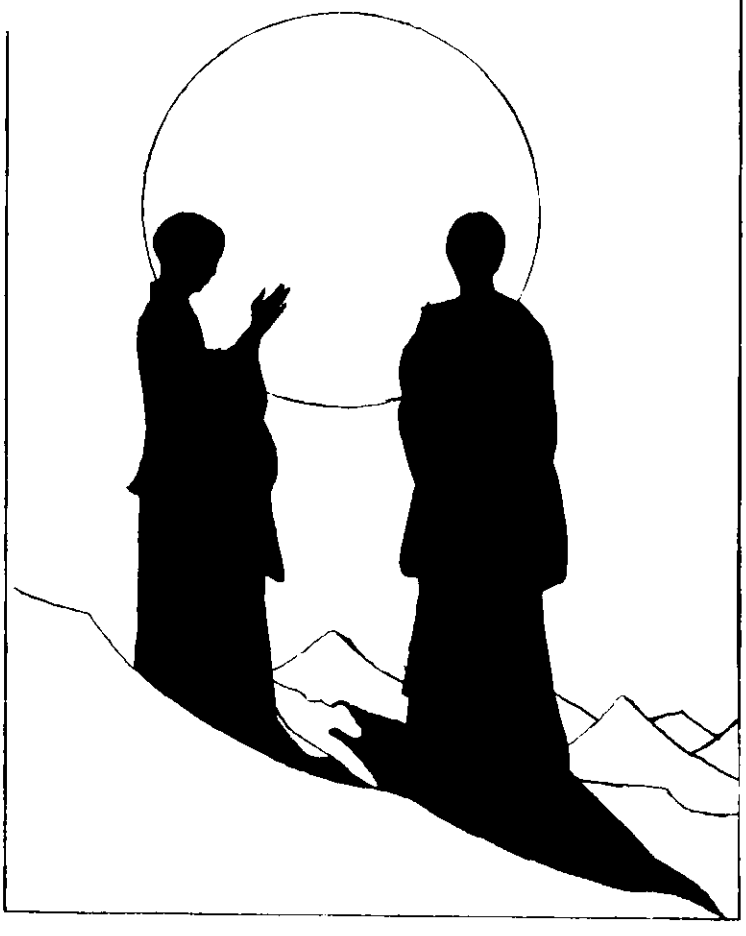
(Uit de Mahaparinirvana Soetra)

"Stel je een woestijnland voor, waar totale duisternis heerst en waarin talloze dieren blind ronddolen. Die dieren zijn heel erg bang en omdat ze 's nachts op elkaar stoten, doen zich regelmatig gevechten voor. Is dit geen meelijwekkend beeld? Stel je nu voor dat daar ter plaatse een speciale man verschijnt, die een helder licht uitstraalt, waardoor alles schitterend en helder wordt. We kunnen ons indenken hoe opgelucht de dieren zijn, dat ze om zich heen kunnen kijken, en hoe blij ze zijn, nu ze elkaar herkennen en hun vriendschap kunnen hernieuwen.

Die donkere woestijn is als het mensenleven, dat beheerst wordt door de duisternis van onwetendheid. Degenen die de verlichting nog niet bereikt hebben, dolen rond in eenzaamheid en angst. Ze worden alléén geboren en sterven alléén, want ze weten niet hoe ze in vredige harmonie kontakt met anderen kunnen maken. Ze zijn van nature bevreesd en agressief. Opeens verschijnt dan de Boeddha in een menselijke gedaante en verlicht de wereld met zijn wijsheid en mededogen. In zijn licht vinden de mensen zichzelf, komen ze in kontakt met anderen en scheppen ze er vreugde in een samenleving met harmonieuze relaties op te bouwen.

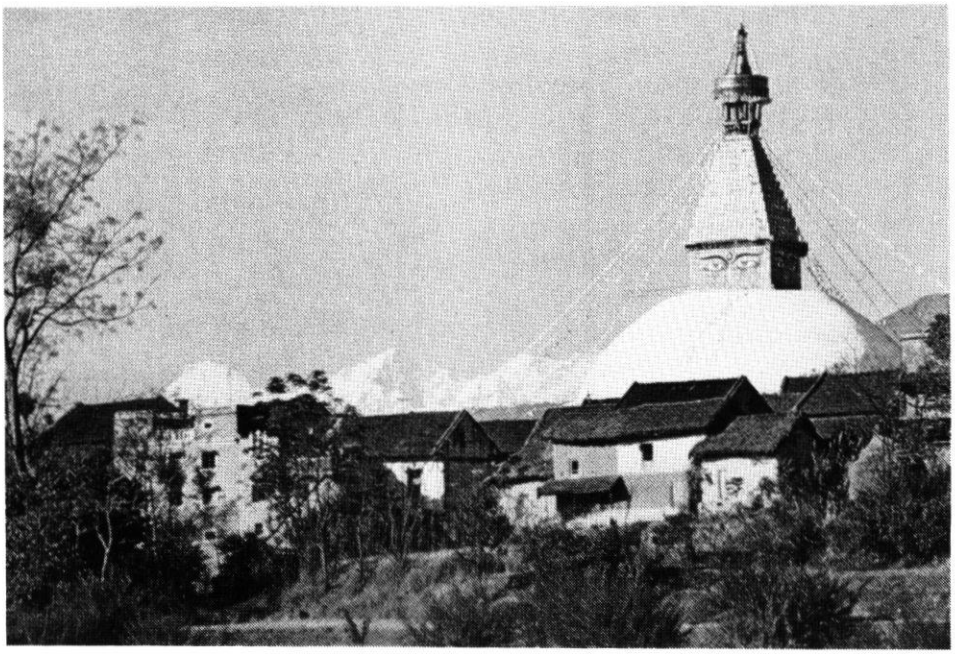
Er kunnen nog zoveel mensen op de aarde wonen, maar we kunnen niet van een samenleving spreken, totdat we elkaar kennen en sympathie voor elkaar voelen. Een ware gemeenschap heeft waarheid en wijsheid als hoogste waarde. De mensen in een ware gemeenschap kennen elkaar, vertrouwen elkaar, hebben dingen gemeenschappelijk en verbinden zich in harmonieuze organisaties. Kortom harmonie is haar leven, haar vreugde en haar betekenis ..."

Vertaald door Gelong Thubten Tsépel.



DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA VAN BOUDHANATH

HET TWEEDE HOOFDSTUK VAN DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA 'JARUNGKHASOR':



VERVULLING VAN GEBED OVEREENKOMSTIG HET VISIOEN VAN DE BODHISATTVA

Weer sprak Koning Trisondetsen tot de Lotusgeboren Goeroe: "Oh Grote Goeroe! Ik verzoek U de gebeden die geofferd werden en de aspiratie die ontwikkeld werd ten overstaan van deze meest wonderlijke Stoepa genaamd Jarungkhasor te beschrijven en ons het verhaal te vertellen van de vervulling van die gebeden."

De Grote Goeroe antwoordde: "Luister naar mij Oh Grote Koning! Toen de bloemen werden rondgestrooid bij de inwijding van de Stoepa en toen fantastische wonderen werden verricht en prachtige schouwspelen te zien waren, richtte de grote vergadering van Boeddha's en Boddhisattva's zich als met één stem tot de weldoeners en volgelingen en sprak: 'Luister Oh jullie meest fortuinlijken en hooggeborenen! Door de zuivere geest die de wens ontwikkelde deze Grote Stoepa te bouwen, het allerhoogste toevluchtsoord van het Lichaam van Oneindige Eenvoud dat onafscheidelijk is van de Geest van alle Overwinnaars uit het verleden, het heden en de toekomst, door deze weldaad zal elk gebed dat jullie offeren tot in volmaaktheid ingewilligd worden."

"Toen zeiden de zonen van de overleden pluimveehoudster tegen elkaar: 'Het was de verlichte gelofte van onze oude moeder die geleid heeft tot de bouw van deze Stoepa, maar door de wensen op haar doodsbed op te volgen hebben we het bouwwerk voltooid en gezegend en genieten we het voorrecht de verschijning te zien van alle Boeddha's en Bodhisattva's. Nu mogen we, door deze verzamelde verdiensten, vragen om de vervulling van welk gebed dan ook; het zou onverstandig zijn zomaar om iets onbeduidends te bidden."

"De oudste zoon, de zoon van een stalknecht, overwoog welk universeel gebed hij zou kunnen offeren: 'In het met ijs overdekte barbaarse koninkrijk in het noorden zijn de bergen bedekt met sneeuw en de valleien zijn onder water gelopen; het is de verzamelplaats van watervogels in de zomer en het is één groot ijsveld in de winter. Er is voorspeld dat de overstromingen zullen afnemen en dat, nadat de Bodhisattva, Heer van het Universum, Avalokiteshvara gekomen is om de inwoners te onderwijzen in de Kennis van de Tathagata Shakyamoeni, de Leer van de Boeddha's zich over het hele land zal verspreiden. Mijn gebed is, dat ik de Leer van de Boeddha's in Tibet moge vestigen."

"Vervolgens bad hij: 'Door de verdiensten die ik verworven heb door met een zuiver hart en een zuivere aspiratie deze Stoepa te voltooien, moge ik geboren worden als een grote koning en beschermer van dharma in het met ijs overdekte grensland van barbaren in het noorden. Als de kracht van de vijf vergiften - haat, wellust, luiheid, jaloezie en trots - toeneemt in het Kaliyuga, het tijdperk van destruktie en korruptie, moge ik door de Kennis van de Tathagata Shakyamoeni te verspreiden, de Leer van de Boeddha's daar voor altijd vestigen."

"De tweede zoon, de zoon van de varkenshoeder, offerde toen zijn gebed: 'Door de verdiensten die ik verworven heb met het voltooien van de Grote Stoepa, moge ik als mijn broer herboren is als een Koning en beschermer in het met ijs overdekte land van de barbaren en als de Kostbare Leer van de Boeddha gevestigd is en de behoefte ontstaat de kommuniteit van de Sangha, het fundament van de Leer, te stichten, herboren worden als een Bhikshu, die een groot Arhat zal worden, om bekeerlingen te wijden tot leden van de Sangha."

"Toen offerde de derde zoon, de zoon van de hondenhouder, dit gebed: 'Door de verdiensten die ik heb verworven met het voltooien van deze Stoepa, moge ik als mijn twee broers de Leer van de Boeddha's in het met ijs overdekte land van de barbaren hebben gevestigd en als de mensen de Leer van de Boeddha's volgen, geboren worden niet uit de baarmoeder van een vrouw maar op wonderlijke wijze uit de stuifmeellaag van een lotus. Door de opeenvolging van leven en dood te vernietigen, moge ik zolang leven als de zon en de maan. Door goden, demonen en mensen op gelijke wijze te bedwingen en te onderwijzen en alle giftige kannibalen-inboorlingen van dat barbaarse land te onderwerpen, moge ik herboren worden als een Tantrische Yogi, een Mantra Dhara, om de Boeddhistische Leer die mijn broers zullen vestigen te beschermen."

"Toen offerde de jongste zoon, de zoon van de pluimveehouder, dit gebed: 'Door de verdiensten die ik verworven heb met het voltooien van deze Stoepa, als jullie drieën herboren zijn in het met ijs overdekte land van de barbaren, één om de Leer te vestigen, één om haar onwrikbaar te bestendigen en één om haar te beschermen, moge ik geboren worden als de minister die jullie aktiviteiten zal koördineren."

"Nadat de vier zonen hun gebeden geofferd hadden, spraken alle Boeddha's en Bodhisattva's tot hen met één stem: 'Oh waardige zonen! Jullie allerfortuinlijkste wezens! Jullie hebben waarlijk verheven en onze onzelfzuchtige gebeden geofferd. Alle Boeddha's verheugen zich met jullie. De berg van verdiensten die jullie hebben doen ontstaan door dit gebed is onvergelijkbaar - zelfs de Boeddha's van de drie tijden zijn niet in staat dat te evenaren."

"Toen versmolten alle Boeddha's uit de tien richtingen en alle Bodhisattva's tot één enkele lichtflits die verdween in de Grote Stoepa. Daarna kreeg de Stoepa over de hele wereld bekendheid als de 'Eenwording van de Boeddha's."

"Juist op dat moment ging een bloedzuigend insekt zitten op de hals van de zoon van de stalknecht en stak hem, wat een onverdraaglijke pijn veroorzaakte. Dit maakte dat hij het insekt met de hand wegveegde en doodde. Maar met grenzeloos mededogen bad hij de op de volgende manier: 'Als ik geboren ben als een religieuze koning in het met ijs overdekte land van de barbaren, moge dit insekt dan herboren worden als een Prins die de Dharma beoefent."

"De ezel die bouwmateriaal naar de stoepa gedragen had hoorde deze gebeden en vond dat hij ook een gebed moest offeren, maar omdat hij daar niet toe in staat was, kwam er niets in zijn geest op dat op een gebed leek. Toen werd hij kwaad en met zijn woede ontstonden kwade gedachten: 'Als deze zoon van een stalknecht herboren wordt als een religieuze koning die de Dharma vestigt in het met ijs overdekte land van de barbaren, laat mij dan herboren

worden als een minister met een kwade tong die alle handelingen die de koning uitvoert ongedaan zal maken."

"De bediende van de vier zonen, die de gedachten van de ezel begreep, offerde het volgende gebed: 'Als de ezel herboren wordt als een gemene minister die de verspreiding van de dharma zal tegenwerken, laat mij dan herboren worden als een wijze en religieuze minister, opdat ik zijn bedrieglijke intriges kan overwinnen en afwenden."

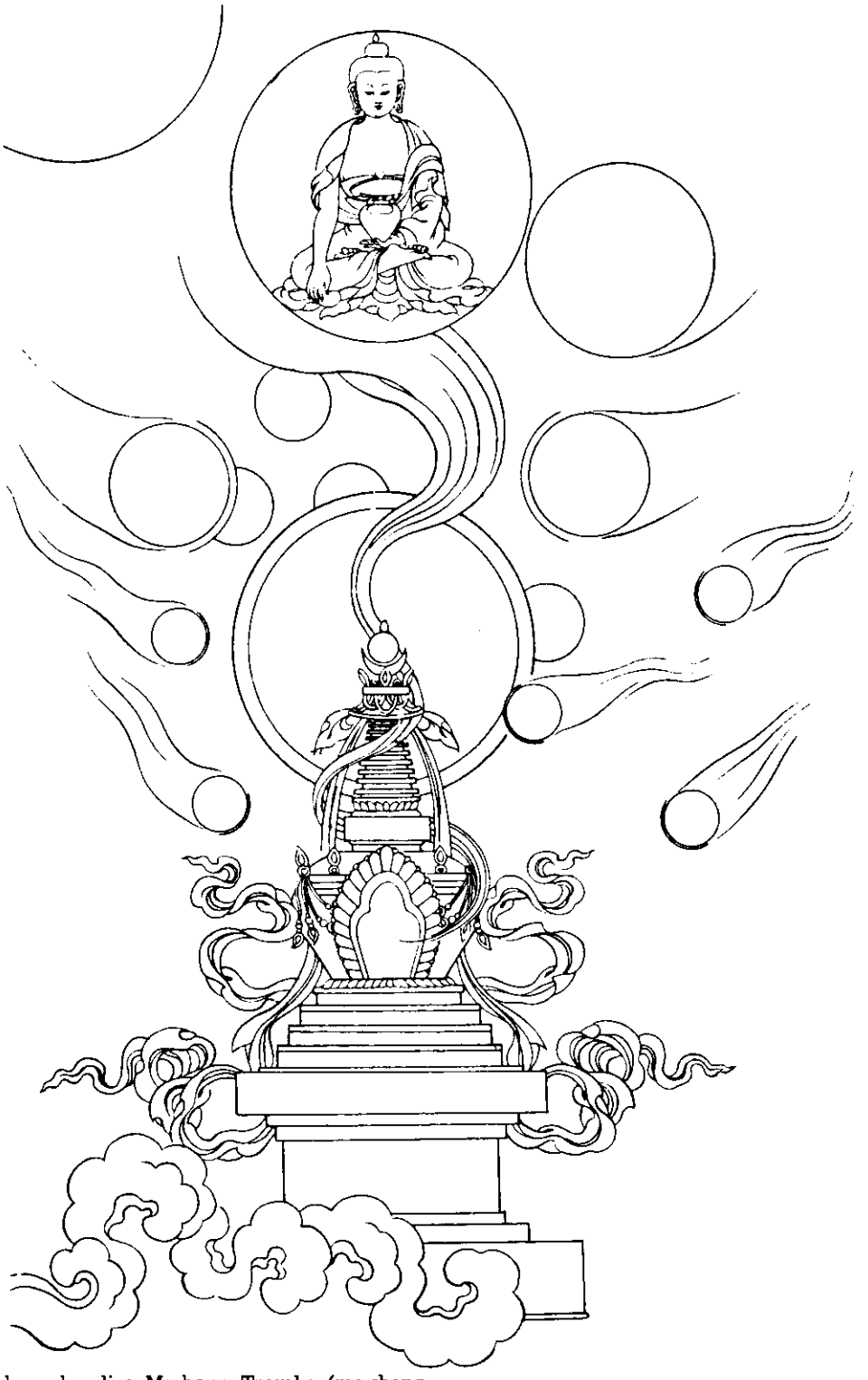
"De olifant wilde ook een gebed doen maar merkte dat hij het niet kon. Hij werd boos: 'Ik heb zware vrachten stenen en aarde voor de bouw van de stoepa gesjouwd maar ik krijg geen beloning. Als deze broers herboren zijn en de Leer hebben gevestigd in het met ijs overdekte land van de barbaren, laat mij dan herboren worden als de achterkleinzoon van die koning om de Leer te onderdrukken en te vernietigen."

"Een kraai die vlakbij neergestreken was, walgde van zo'n wens en ontwikkelde een volmaakte gedachte. Hij offerde dit gebed: 'Als deze olifant herboren is als een geloofsvervolger en als die koning probeert Boeddha's Leer te onderdrukken, laat mij dan herboren worden als een Grote Bodhisattva die deze slechte koning zal vermoorden."

"Twee Brahmaanse jongemannen die het heilige gele koord droegen en aanwezig waren bij de Stoepa, offerden het volgende gebed: 'Als de Kostbare Leer gevestigd is in het met ijs overdekte land van de barbaren, laat ons tweeën dan herboren worden als vertalers die alle Heilige Geschriften zullen vertalen."

"Bij de inwijdingsceremonie waren ook twee intelligente meisjes van koninklijke afkomst aanwezig, die op de volgende manier baden: 'Als Boeddha's Leer gevestigd zal zijn in het met ijs overdekte land van de barbaren mogen wij beiden dan herboren worden met de superieure kennis die ons in staat zal stellen de Geheiligde Teksten van Boeddha's Spraak en de kommentaren daarop op te schrijven en te kopiëren."

"Op deze manier werden bij die gelegenheid ontelbare gebeden geofferd voor het welzijn van alle levende wezens en al die verstrekkende gebeden werden ingewilligd. De oudste zoon, de zoon van de stalknecht, die gebeden had om wedergeboorte als een koning, is herboren als jijzelf, Koning en Beschermer van Dharma, Trisondetsen De zoon van de varkenshoeder die bad om wedergeboorte als een Abt, is herboren als de Abt en Bodhisattva Shantirakshita. De zoon van de hondenhouder die bad om herboren te worden als een Tantrische Yogi ben ik zelf, de Abt van Orgyen, de Lotusgeboren Goeroe. De zoon van de pluimveehouder die bad om wedergeboorte als een religieuze minister is de huidige koning van Yarlung. Het insekt, voor wie wedergeboorte als een prins werd verzocht, is de huidige prinses Padma Salso. De misleide ezel die de wedergeboorte wenste als onrechtvaardige minister, is herboren als de



kwaadaardige Mashang Tromba (ma-shang khrompa). De bediende die bad om wedergeboorte als een religieuze minister om het ketterse kamp te onderwerpen, is herboren als Pema Khungtsen (padma-khung-btsan). De begoochelde olifant die gevraagd had om wedergeboorte als een goddeloze koning die de Leer onderdrukt, zal herboren worden als jouw achterkleinzoon en zijn naam zal zijn De Man met de Ossekop (glang-dar-ma) De kraai die vol mededogen bad om herboren te worden als de moordenaar van die gemene koning, is herboren als de Prins Muruktdempo; in de toekomst als de reïnkarnatie van de olifant Boeddha's Leer zal onderdrukken, zal hij herboren worden als de Bodhisattva Palgyidorje en hij zal de koning doden. De twee Brahmaanse jongemannen die gebeden hadden om als vertalers herboren te worden, zijn herboren als Kaba Paltsek (ka-pa-dpak-rtsegs) en Chokro Luigyaltsan (lchog-ro-klui-rgyal-mtsan). De twee prinsessen die baden om herboren te worden als schrijfsters, zijn herboren als Denma Tsemang (ldan-martse-mang) en Legchin Nyima (legs-byinnyi-ma)."

De Lotusgeboren Goeroe hield op met spreken. De Koning Trisondetsen en de hele vergadering waren verbaasd en verbluft. Ze maakten keer op keer neerbuigingen en offerden toen krachtige gebeden voor de Leer en voor alle levende wezens.

SAMAYA GYA GYA GYA
BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE

HET DERDE HOOFDSTUK VAN DE LEGENDE VAN DE GROTE STOEPA 'JARUNGKHASOR'

DE UITWERKING VAN OFFERINGEN' RONDGANGEN EN GEBEDEN

Toen Koning Trisondetsen de Lotusgeboren Goeroe weer benaderde, zei hij: "Oh Grote Goeroe, vertel ons over de verdiensten en de gunsten die verleend worden door neerbuigingen te maken voor de Stoepa, door er in verering omheen te lopen, door aanbidding, offerandes en diensten aan te bieden aan de verzamelde vorm van alle Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst."

De Grote Goeroe antwoordde: "Luister en geef me je volle aandacht Oh Grote Koning! Nadat de Boeddha's en Bodhisattva's uit het verleden, het heden en de toekomst voorgoed verzonken waren in hun werkelijkheid, in het toevluchtsoord van de Zuivere Geest, kon de Grote Stoepa onmiddellijk en moeiteloos elke smeekbede inwilligen en elke aspiratie in vervulling laten gaan, want zij werd als het Wensvervullende Juweel, Yeshey Norbu. De verdiensten en gunsten die ontvangen worden door welk levend wezen dan ook dat met een zuiver hart neerbuigingen doet voor de Grote Stoepa, er in verering omheen loopt en haar aanbidt, zijn onvoorstelbaar en onuitsprekelijk en gaan het uitdrukkingsvermogen van de Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst te boven, want deze stenen zijn gelegd om onmetelijk geluk aan de mensheid te brengen. Omdat deze Grote Stoepa het allerhoogste toevluchtsoord is voor de Geest van de Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst, daarom is het een plek van verering voor zowel wereldse als bovenwereldse wezens; van zowel mensen als goden zullen welke smeekbeden ook gedaan worden en welk gebed ook geofferd wordt, alle wensen ingewilligd worden en zelfs de allerhoogste realisatie en spirituele kracht kan verkregen worden."

"Deze Grote Stoepa, Jarungkhasor, het Kostbare Wensvervullende Juweel, geeft alle soorten geluk. Wie de Grote Stoepa bezoekt en zijn of haar blik erop richt, zal de drie poorten van de lagere bestaanswerelden van de hongerige geesten, de dieren en de helwezens gesloten hebben als zijn of haar geest ronddwaalt in het Bardo (tussenstaat) na de dood; wie de vibratie van de Grote Stoepa met zijn of haar oren hoort, heeft het zaadje van de allerhoogste verlichting in zich geplant; wie de aard van de Grote Stoepa visualiseert, is bevrijd van paranoia, grootheidswaanzin en onverschilligheid en wordt herboren in de stroom van koncentratie; wie zijn of haar handen in eerbied vouwt, volgt het Pad van de Werkelijkheid."

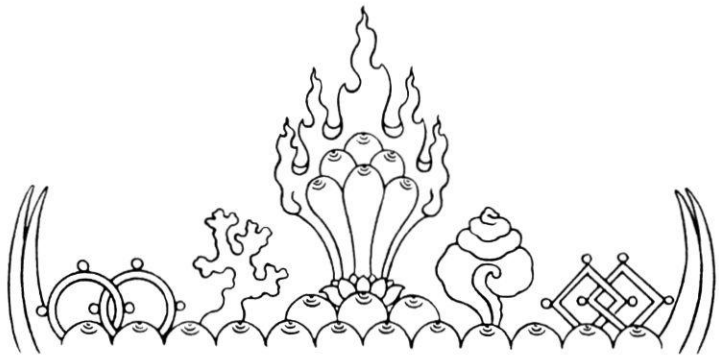
"Iedere zelfzuchtige leider die een offering aan de Grote Stoepa aanbiedt wordt een Heerser van het Universum. Wie in verering om de Grote Stoepa heen loopt, verwerft de zeven kwaliteiten van goddelijk geluk: edele geboorte, mooie verschijning, groot genoegen, deugdzaamheid en inzicht, macht en voorspoed, vrijwaring van ziekte en een uitzonderlijk lang leven. Wie gebeden aanbiedt, ziet de wensen voor zichzelf en anderen onmiddellijk in vervulling gaan. Wie geschenken aanbiedt aan de Priesters van de Stoepa wordt gevrijwaard van ziekte en dorst herboren. Wie bloemen aanbiedt aan de Grote Stoepa, ontvangt gerustheid en tevredenheid, voorspoed en goede gezondheid; wie wierook aanbiedt, verwerft een zuivere handelwijze; wie licht aanbiedt, zal de duisternis van onwetendheid verlicht krijgen; wie parfum aanbiedt, wordt bevrijd van angst en lijden; wie offerandes van voedsel aanbiedt, zal een meditatief leven zonder honger leiden."

"Wie muziek offert aan de Grote Stoepa, zal de Vibratie van Dharma in alle tien richtingen verspreiden; wie het geluid van cymbalen offert, verwerft een diepgaand en sterk inzicht, en voorspoed; wie het geluid van klingende bellen offert, krijgt een zachte en zoete stem, de geheiligde klanken van Brahma."

"Wie een Mandala offert aan de Grote Stoepa, verwerft volmaakte deugdzaamheid en inzicht als resultaat van maatschappelijke werkzaamheid en beoefening van meditatie. Wie een Mandala offert van de vijf edelstenen en edelmetalen - turkoois, koraal, parel, goud en zilver -, wordt bevrijd van armoede en tegenslag en zal de onuitputtelijke hemelse schat beheren; wie een Mandala aanbiedt van de zeven kostbare voorwerpen, geniet de rijkdommen van het koninkrijk in het tijdelijke bestaan en verwerft het Goddelijke Lichaam met de zeven ledematen van verering in de bestaanswereld van verhevenheid; wie een Mandala offert van de zeven levenseliksers, wordt bevrijd van de ziekten van het lichaam, de emotie, de drift en het bewustzijn en van alle fatale ongezondheid; wie een Mandala aanbiedt van de vijf levensbehoeften, wordt bevrijd van het lijden van trots, afgunst wellust en onverschilligheid en verwerft het Boeddha-Lichaam van de Vijf Getransmuteerde Overleveringslijnen van Amitabha, Amoghasiddhi, Vajrasattva, Ratnasambhava en Vairochana; wie een Mandala offert van de vijf granen, oogst een rijke oogst van het gezaaide zaad."

"Wie de vijf soorten wierook offert aan de Grote Stoepa, wordt aantrekkelijk en zal door iedereen geliefd worden; wie de vijf soorten parfum offert, krijgt een schoon huis dat niet wordt verontreinigd door onaangename geuren; wie de vijf goddelijke geschenken aanbiedt, verzamelt verdiensten en zijn of haar kracht, roem, vreugde en wereldse bezittingen zullen toenemen; wie de Hemelse Parasol en het Overwinningsvaandel offert, wordt bevrijd van de spanning van hartstocht en zal waardig geacht worden voor eerbiediging en verering; wie geborduurde draperieën (hpranpa) of een Goddelijk Embleem (ba-dan) offert, verwerft geluk, rijkdom en overvloed en wordt bevrijd van angst voor vuur, water, leeuwen, olifanten, slangen, vergelding, verleidsters en wurgers; wie een rozenkrans of kroon aanbiedt, verwerft de gelukzaligheid van mensen en goden en wordt versierd met de zeven kostbare voorwerpen; wie licht offert, ervaart in een visioen de realiteit van alle Boeddha's en Bodhisattva's uit de tien richtingen; wie mosterdolie offert, wordt bevrijd van de sluier van onverschilligheid; wie een boterlamp offert, zal over de tien richtingen het licht van de Dharma laten stralen."

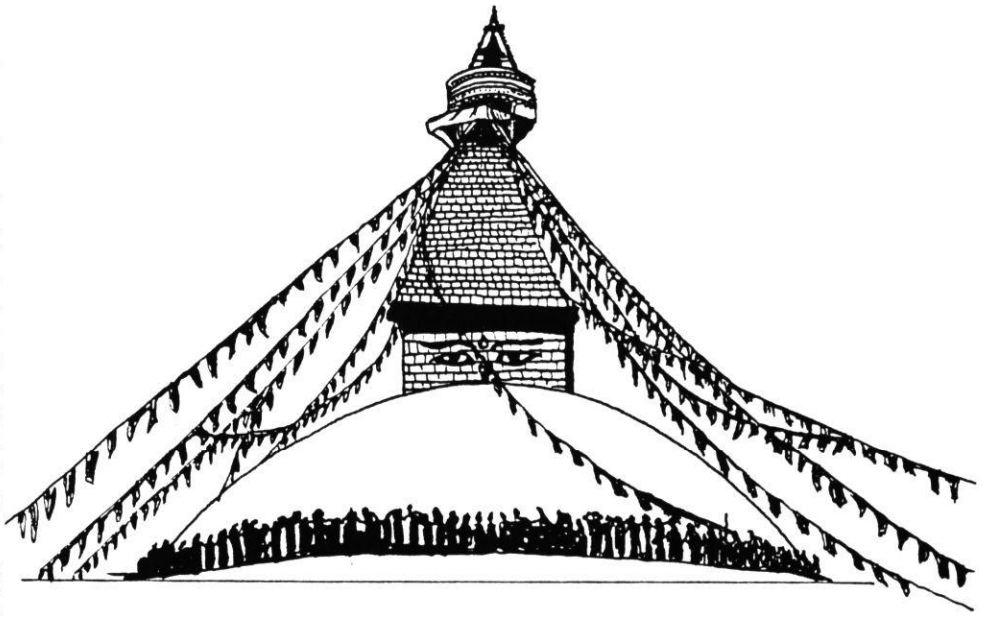
"Wie het Kostbare Wiel offert aan de Grote Stoepa, zal het Dharma-Wiel laten draaien; wie het Kostbare Juweel offert, ziet zijn hartewensen als regen uit de lucht vallen; wie de Kostbare Koningin offert, wordt herboren in de stroom van inzicht; wie de Kostbare Minister offert, wordt een geestelijk leider; begaafd in methodiek en behandeling; wie de Kostbare Olifant offert, zal inzicht hebben in de diepste betekenis van de Mahayana; wie het Kostbare Paard offert, verwerft het vertrouwen, de energie, het verbeeldingsvermogen en het onderscheidingsvermogen uit de Vier Voeten van Magische Transformatie - vertrouwen, energie, intelligentie en toepassingsvermogen; wie de Kostbare Generaal offert, verovert alle tegenstanders; wie de Zeven Kostbare Koninklijke Geschenken offert, zal heersen over het Grote Koninkrijk van de Dharma; wie de Acht Magische Symbolen offert, zal goede voortekens hebben en geniet de genoegens en de rijkdom van goden en mensen."



"Wie gewaden offert voor het Beeld of de Priester van de Grote Stoepa kan zich verheugen in fraaie en fijnzinnige kleding; wie de Stoepa een nieuwe laag witsel geeft, krijgt een blank en stralend uiterlijk, geluk, voorspoed, gezondheid en verwerft de heerschappij over mensen, goden en demonen. Wie kwark, melk en boter offert, zal de Altijd Melkgevende Koe en een veestapel bezitten; wie melasse, honing en suiker offert, ontvangt hemels voedsel; wie vruchtensap offert, zal genieten van verrukkelijke delikatessen,; wie voedsel voor wijding offert, verwerft de allerhoogste realisatie en spirituele kracht, en al het potentieel van de geest zal verwezenlijkt worden; wie water offert dat geparfumeerd is met de vijf geuren krijgt zijn of haar duisternis verlicht, en wordt herboren met edelheid en aantrekkelijke zuiverheid."

"Wie de Verheven Lotuszetel offert, wordt op mirakuleuze wijze, zacht en mooi herboren op de stuifmeellaag van een lotus om de Leeuwentroon van Onbevreesdheid te verwerven; wie priesterlijke diensten uitvoert, wordt behoed voor het lijden van de Hel, de bestaanswereld van gekwelde geesten en het dierenrijk, en verwerft gezondheid, rijkdom en deugdzaamheid; wie opgedragen rituelen uitvoert en alle Boeddha's aanbidt, ontvangt de kracht van Boeddha's Handeling; wie stof en vuil van de Grote Stoepa veegt, krijgt een prachtig lichaam en een knap gezicht; wie de Grote Stoepa repareert of venieuwt, heeft het zaad en de wortels van onwetendheid uitgeroeid. Wie eenwording zoekt met de Boeddha-Geest, en zijn of haar ego laat opgaan in de Leegte van de Grote Stoepa, verwerft met de Vidhyadhara's inzicht in het Grote Zegel, de Mahamudra; wie de Grote Stoepa offeringen aanbiedt, wordt met macht geboren."

"Wie de Grote Stoepa restaureert, verwerft de vier vormen van Boeddha's Handelingen, bereikt elk gesteld doel en ontvangt het hoogste begrip; wie bakstenen maakt, wordt Heerser over het Universum, Heer van ieder stofdeeltje; wie aarde en stenen sjouwt, is gevrijwaard van gevaren van het leven, obstakels worden uit de weg geruimd en men ontvangt levenslange gezondheid en schoonheid; wie ernaar streeft lichaam, spraak en geest, en de drie poorten van verlichting te zuiveren, wordt gezegend door alle Trikaya's van de Boeddha's; wie deugdzame vrienden heeft en het Dharma-Pad van de tien deugdzaamheden volgt, zal nooit zonder goedaardige voorbeelden zijn en zal alle kracht ontvangen die nodig is in een gegeven situatie; wie de leiding heeft over restauratiewerkzaamheden, wordt herboren als een leider van de Bodhisattva's uit de tien richtingen en zal medicijnen, talen, muziek en metafysika in alle toekomstige levens beheersen; wie de zeven rituele stappen naar de Grote Stoepa maakt als men niet in staat is een pelgrimstocht te volbrengen, krijgt na zeven wedergeboortes het perfekte menselijke lichaam en zal zich voorgaande levens herinneren; wie nuttige adviezen geeft, krijgt de talenten van kennis; wie instruk-



ties geeft zal ondervinden dat elk woord dat hij of zij spreekt in dit leven en in toekomstige levens gehoord en begrepen wordt door alle wezens; wie een gat dicht of een barst aansmeert in de struktuur van de Grote Stoepa, wordt herboren als een mens of god die in staat is het heilige visioen te realiseren."

"Wie in gebed verzonken bij de Grote Stoepa woont, zal de geheimen van onsterfelijkheid beheersen en de bron van het leven ontdekken; wie onafgebroken bij de Stoepa blijft en er de geschriften reciteert, zal nooit lijden aan de gebreken van honger of verstoring van de koncentratie, en als een koning daar verblijft, zal zijn koninkrijk vredevol zijn en zijn onderdanen zullen zich tevreden voelen; wie mantra's zó zegt dat anderen ze kunnen horen en de kwaliteiten van een Bodhisattva aan de dag legt, verwerft alle deugdzaamheden van Boeddha's en Bodhisattva's; wie luistert naar de Dharma en dan de betekenis ervan uitlegt, handelt als de Boeddha's uit het verleden, het heden en de toekomst; wie de Grote Stoepa beschermt tegen schade, wordt gevrijwaard voor de angst van een vroegtijdige dood; wie een lijntekening of een model van deze Grote Stoepa maakt, kan naar het Zuivere Land van elke Boeddha gaan en daar blijven tot hij of zij onafscheidelijk één geworden is met de Zuivere Geest; wie de legende van deze Grote Stoepa schrijft, of de biografie van een Bodhisattva, ontvangt dezelfde beloning als de schrijvers van de gehele Boeddhistische Canon; wie zich over de gelukzaligheid van het bestaan verheugt, wordt herboren aan de bron van Boeddha-Kwaliteit; wie vraagt om de golf van gelukzaligheid van de Grote Stoepa, ontvangt machtsoverdracht van alle Boeddha's uit de tien richtingen; als enig wezen bij toeval deze Grote Stoepa visualiseert, wordt hij of zij mirakuleus herboren in de essentie van een lotusbloem in het westelijke Boeddhaveld van Sukhavati, het Zuivere Land van Gelukzaligheid."

"Elk menselijk wezen dat deze Grote Stoepa opzettelijk beschadigt, zal op ontelbare manieren lijden, zowel in dit bestaan als in volgende levens zal hij of zij de vreselijke folteringen van de Avici Hel ondergaan zonder een mogelijkheid om te ontsnappen of wegen voor genade."

Deze Grote Stoepa is als het Kostbare Wensvervullende Juweel: welk verzoek ook gedaan wordt door welk wezen om de allerhoogste kracht van inzicht of welk betrekkelijk begrip of gezag, elk gebed zal vervuld worden. Deze wonderbaarlijke Stoepa wordt genoemd Montam Tamched Drupa, de Vervuller van Alle Gebeden."

Nadat de Lotusgeboren Goeroe gesproken had, waren Koning Trisondetsen en zijn gevolg vol verwondering en tot het toppunt geinspireerd tot overgave, huilden ze van vreugde, hun lichamen op de grond gooiend en duizendmaal voor de Goeroe neerbuigend offerden Ze dit gebed: "EH MA HO!! De wonderbaarlijke aard van deze Stoepa kan niet beschreven worden door Boeddha, zij is onvoorstelbaar! Zij is onuitspreekbaar! Laat ons hierna, in elk bestaan herboren worden bevoorrecht door de Grote Stoepa en alles offerend onder de hemel en de hemel zelf."

SAMAYA GYA GYA GYA
BEZEGEL DE DRIEVOUDIGE GELOFTE

Vertaling: Thon Memelink/Louwrien Wijers

wordt vervolgd.

OP ZOEK NAAR DE OORZAKEN VAN ONTEVREDENHEID

EEN VOORDRACHT DOOR LAMA THUBTEN YESHE

Een inzicht in de ware aard, of werkelijkheid, van innerlijke verschijnselen geeft het vermogen om door onduidelijke en nevelige staten van bewustzijn heen te dringen. Dergelijke wijsheid is als een zwaard dat alle misvattingen doorklieft. Zo'n diamanthard lemmet is in staat alle negativiteiten volkomen te vernietigen. Met de wijsheid verkregen uit diepgaand inzicht krijgt je geest automatisch een staat van heldere kalmte en wordt een werkelijke innerlijke vrede tot stand gebracht. Om deze reden legt de Boeddha Dharma niet de nadruk op het blindelings accepteren van leerstellingen. Je eigen persoonlijke onderzoek en je innerlijke beleving van de waarheid van de leringen zijn veel belangrijker dan een onvoorwaardelijk geloof in dogma's. Het verwerven van zo'n wijsheid is de enige doeltreffende manier om je geest te oefenen en je doel te bereiken.

Je zult niet veel vooruitgang maken op een religieus pad als je wijsheidskennis niet scherp funktioneert. Dit is tegengesteld aan wat de meeste mensen onder religie verstaan. Voor hen is religie een strenge geloofsovertuiging die ver van, of zelfs lijnrecht tegenover de rede staat. Men veronderstelt daarom dat een geloofsovertuiging niet in twijfel getrokken kan worden, of met logika, argumentatie of wetenschappelijke bewijskracht onderzocht kan worden. Helaas wordt dit cynische uitgangspunt bekrachtigd doordat veel religieus denken in dogmatisme vervalt. Ik heb het hier echter niet over dergelijke gedegenereerde vormen van iets dat wel religie genoemd wordt, maar in feite slechts bijgeloof is. Ik heb meer belangstelling voor de innerlijke disciplines die werkelijke vrede in onze geest en in de geesten van anderen teweeg kunnen brengen.

Het is een veel gemaakte fout te denken dat een religieuze persoon iemand is, die bang is voor nieuwe en in beginsel uitdagende situaties die zijn overtuiging zouden kunnen bedreigen. Omdat ware religie bij uitstek het licht van wijsheid is, waarom zou een religieus mens dan ooit bang zijn voor duisternis? De aard van het licht kan niet door schaduwen aangetast worden. Zo kan ook het zuivere, heldere licht van de wijsheidskennis niet verstoord worden door verwarde en nevelige staten van de geest. Derhalve is ook de essentie van wetenschappelijk onderzoek niet in strijd met ware religie. Tenslotte ontkennen wetenschappelijke experimenten het licht van de zon en de maan niet, dus waarom zouden ze het licht van de innerlijke wijsheid bestrijden?

De zwakkeren - zij die het onderscheidend vermogen van wijsheid missen - aanvaarden geloofsovertuigingen passief. Omdat ze geen achtergrond in het filosofisch denken hebben en onwetend zijn over de redenen die hun geloof ondersteunen, voelen zij zich helemaal niet op hun gemak als iemand vragen gaat stellen over hun geloof. Zulke mensen leiden vaak een uiterst beschermd leven uit angst voor een konfrontatie met iets of iemand waardoor hun wankele spirituele fundering zal instorten. Zo'n houding is echter niet te wijten aan religie, maar aan hun eigen kortzichtigheid. Ware Dharma leidt ons precies de andere kant op. Het stelt ons in staat de vele uiteenlopende levenservaringen op een zinvolle manier tot één samenhangend geheel te integreren, waarbij angst en onzekerheid volledig uitgesloten worden.

Vanzelfsprekend is het soort filosofie en logisch denken dat ten grondslag ligt aan een werkelijke religieuze overtuiging niet precies hetzelfde als wat op scholen onderwezen wordt. Wiskundige logika bijvoorbeeld, stelt je in staat op een redelijke manier om te gaan met een bepaald nauwkeurig vastgesteld, uiterlijk probleem. Het probleem is zeer beperkt en de oplossing die gevonden wordt sluit daar helemaal op aan. Dharma - logika heeft echter een hoger en veelomvattender doel. Het houdt zich bezig met innerlijke problemen en zoekt naar oplossingen voor de allerbelangrijkste levensvragen: Hoe kan men geluk vinden en lijden voorkomen voor zichzelf en anderen. Als je tot oplossingen komt aan de hand van dharma - logika, dan zul je zien dat je niet slechts één geisoleerd probleem beantwoord hebt, maar dat je de onderlinge verbondenheid hebt ontdekt van vele innerlijke processen waarvan daarvóór verondersteld werd dat ze geen verband hielden met elkaar. Dit soort beredenering vergt daarom veel van je, want je moet voortdurend de vele hoe's en waaroms die je blootlegt, nagaan en onderzoeken. Maar het is uiteindelijk wel veel bevredigender omdat het invloed gaat uitoefenen juist op de kwaliteit van je leven.

Hoe pas je deze innerlijke dharma - logika toe? Misschien voel je je ongelukkig en als een gevolg daarvan beginnen hatelijke gedachten in je op te komen. Inplaats van dit proces passief gade te slaan of je er ongewild door te laten meeslepen, zou je moeten gaan onderzoeken wat er aan de hand is. Probeer erachter te komen waarom je je ongelukkig voelt en vraag je af of haat een doeltreffend antwoord is. Met andere woorden stel jezelf de vraag of de manier waarop je wilt gaan reageren de situatie ten goede komt of niet. Zo'n onderzoek doen is geen vorm van neurotisch bezig-zijn-met-jezelf. Het is eerder een manier om licht te werpen op een oplossing voor je problemen.

Een dergelijke vraagstelling is dan een oorzakelijk proces omdat het leidt tot een oplossing. Het is hetzelfde als een wetenschappelijk onderzoeker die experiment na experiment uitprobeert om te komen tot het beste antwoord op zijn probleemstelling. Bij het uitvoeren van innerlijke experimenten moet je jezelf op precies dezelfde manier een reeks van vragen stellen. Door dit op de juiste manier te doen, zul je geestelijk ontwikkelen en rijpen, en als gevolg daarvan zul je het ongemak en de ontevredenheid die aan je leven knagen overwinnen. Je zult bijvoorbeeld je groeiende haat kunnen analyzeren en niet alleen de oorzaken ervan ontdekken maar ook een doeltreffende manier om het te verdrijven en uiteindelijk te vernietigen.

We lijden vaak aan een sterke wens of een vurig verlangen naar iets. Dit ontstaat uit ongekontroleerde gevoelens van 'geluk' die ervaren worden in relatie tot dat objekt. Als zulke gevoelens in je opkomen, moet je ze onderzoeken en duidelijk inzien wat zich afspeelt. Het is erg belangrijk te onderzoeken waarom deze 'gelukkige' gevoelens de onrust van hebzucht en verlangen veroorzaken. Probeer op dezelfde manier als je ongelukkig bent te ontdekken waarom een dergelijk gevoel automatisch tot vijandigheid leidt. Soms voel je je niet gelukkig over iets, maar ook niet ongelukkig. Dit tussengevoel leidt vaak tot mentale vertroebeling, een staat van onwetendheid waarin je helemaal geen zin hebt om zelfs maar over het onderwerp na te denken. Deze drie manieren van reageren op je ervaringen zijn niet altijd duidelijk en merkbaar, vaak zijn ze zo subtiel dat ze nauwelijks waarneembaar zijn. Als mens staan we voortdurend onder hun invloed, hoewel we ons daar meestal niet bewust van zijn. Daarom als je je geest wilt ontwikkelen, moet je je wijsheid scherpen en je beter bewust worden van wat zich eigenlijk binnen je afspeelt.

Als je de voornaamste eigenschappen van je gevoelens nader bekijkt en ziet hoe ze funktioneren, dan ontdek je iets heel interessants. Als ik hier een stelling mag poneren, dan luidt die: Alle psychologische problemen komen voort uit gevoelens. Als een gelukkig gevoel opkomt dan wordt je ongekontroleerde geest heen en weer geslingerd daardoor. Als het om een ongelukkig gevoel gaat, dan is je geest bij voorbaar ongekontroleerd en het is vanzelfsprekend dat daar problemen uit voort gaan komen.Zelfs tussengevoelens, die niet speciaal aangenaam of pijnlijk zijn, hebben op den duur problemen en lijden tot gevolg. Je wilt niets te maken hebben met datgene wat deze tussengevoelens heeft opgeroepen en daarom vermijd je het de werkelijkheid ervan te onderzoeken. Deze afwijzende houding is juist de essentie van onwetendheid en is volkomen tegengesteld aan het ontwikkelen van bevrijdende wijsheidskennis.

Hoewel het waar is dat gevoelens de oorzaak zijn van verlangen, haat en andere psychologische problemen, is dat maar het halve verhaal. Deze staten van bewustzijn wekken op hun beurt verdere storende gevoelens op. Het is een vicieuze cirkel. Het ene gevoel veroorzaakt het andere en allemaal dolen ze eindeloos rond in ons bewustzijn en vergen bijna al onze tijd en energie.

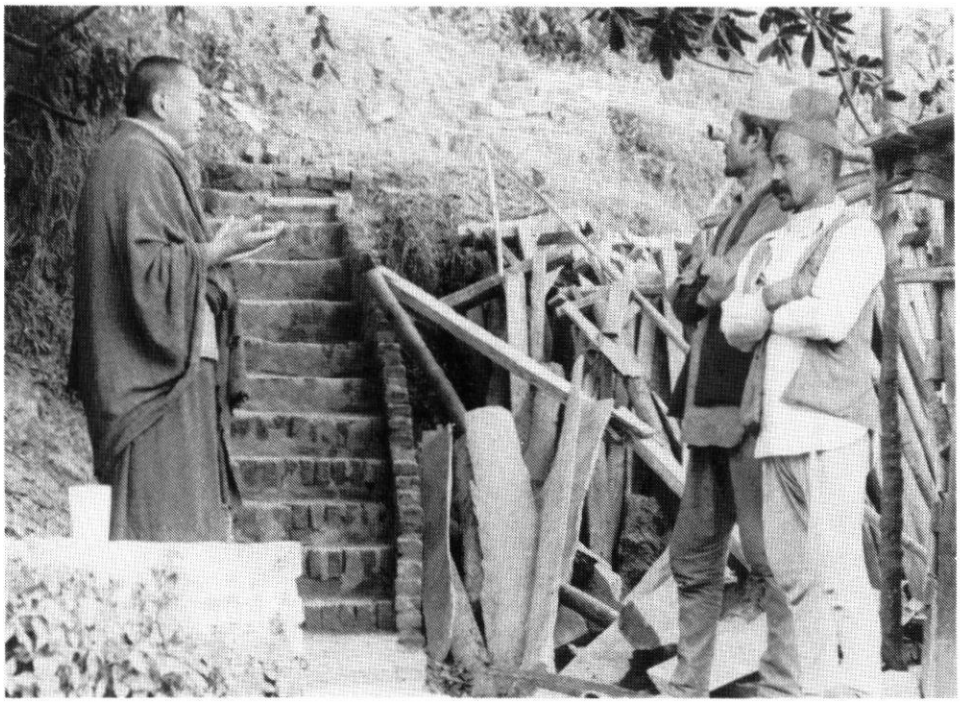
Het is zeer de moeite waard om de aard van je gevoelens nauwkeurig te bestuderen, en te onderzoeken wat er omgaat in je bewustzijn, geest, psyche of hoe je het ook wilt noemen. Dit is zo ontzettend de moeite waard; dat zal niemand ooit ontkennen. Geven religieuze leerstellingen een meer doeltreffende benaderingswijze voor het bereiken van werkelijke innerlijke vrede? Zijn wetenschap en filosofie gekant tegen deze methode van onderzoek? Helemaal niet. In feite versterkt een filosofische ondergrond, de realisaties verkregen door een dergelijk innerlijk onderzoek alleen maar. Zonder zo'n vaste basis voor je overtuigingen, zou je kunnen denken dat je een oplossing hebt voor een bepaald probleem om die dan in het niets te zien verdwijnen als iemand je daarover vragen gaat stellen. Zo onsolide mogen psychologische oplossingen niet zijn.

Laten we nu de aard van gevoelens nader onderzoeken. Of gevoelens gelukkig, ongelukkig of neutraal zijn, de meeste gevoelens komen voort uit een onjuiste beoordeling, of diskriminatie. Zulke beoordelingen, of diskriminaties, zijn onjuist omdat ze gebaseerd zijn op valse projekties van de geest, die je ervan weerhouden de ware aard van de werkelijkheid te ervaren. Dat kan betrekking hebben op de werkelijkheid van elk verschijnsel, uiterlijk of innerlijk, bezield of onbezield. Gevoelens ontstaan niet alleen als één mens een interaktie heeft met een ander mens. Ze kunnen ontstaan in relatie tot alles. In de meeste konfliktsituaties is er een objekt en jouw verstoorde gevoel daarover is het subjekt. Deze kunnen verondersteld worden gescheiden en onafhankelijk van elkaar te zijn - zoals je voelt: ' **Ik** haat **die persoon**' - maar in feite heeft je gevoel min of meer dat objekt gecreëerd. Hiermee wil ik zeggen dat het objekt van jouw gevoel helemaal niets te maken heeft met de werkelijkheid van welk uiterlijk verschijnsel dan ook. Het is slechts de geschilderde projektie van een onjuist oordelende geest.

Het is daarom in feite heel gemakkelijk om met de potentiële bronnen van geestelijk konflikt om te gaan. Je hoeft je er alleen maar rekenschap van te geven dat alles wat verontrustende gevoelens in je opwekt, veroorzaakt wordt door de voorstelling van je onjuist oordelende, bijgelovige geest. Onderzoek het objekt op deze gronden, dan zul je een juister beeld krijgen van wat zich afspeelt zonder dat je terecht komt in een ontzettend ingewikkelde redenering. Experimenteer gewoon met je leven. Wanneer je iets ervaart, doet of voelt, ga dat onmiddellijk na en kijk of je jezelf misschien voor de gek houdt. Of, juister nog, ga na of je geest door onrealistische oordelen te projekteren op objekten die je waarneemt, je misschien misleidt door konflikten en verwarringen te veroorzaken.

We denken altijd dat het iemand anders is die onze problemen veroorzaakt en ons van ons geluk berooft. Als we dat nauwkeurig onderzoeken dan is er echter nergens zo'n vijand te vinden. Sinds beginloze tijden, door ontelbare levens heen en sedert het moment van onze geboorte tot nu toe hebben we onszelf voor de gek gehouden. Je denkt misschien: 'Ik doe zoiets niet; ik ben een goed mens'. Maar je zult nooit een absoluut inzicht verwerven als je de dingen op zo'n simplistische manier ziet. Onderzoek hoe je je opstelt tegenover de dingen en ontdek hoe je je verkeerde projekties opdringt aan de mensen die je ontmoet en aan alle andere verschijnselen bovendien.

Het grootste gedeelte van de tijd zijn we aan het schilderen. We zetten onze eigen beperkte interpretatie overal bovenop. Je kunt deze neiging al ontdekken zonder zelfs gebruik te maken van een analyse over de uiteindelijke aard van de werkelijkheid. door slechts rekening te houden met relatieve, konventionele verschijningsvorm van de dingen vraag je je af: 'Wie ben ik? Wat ben ik?' Een bepaald duidelijk omlijnd beeld van wie je denkt dat je bent, zal plotseling verschijnen op het relatieve niveau van de werkelijkheid. Onderwerp dit beeld dat je van jezelf hebt aan een kritisch onderzoek. 'Ben ik dit echt? Kom ik werkelijk steeds zo op iedereen over?' Als je zo'n onderzoek eerlijk doet, zal dat geschilderde beeld vervagen. Terwijl je het ziet verdwijnen in de onwerkelijkheid, zul je voor jezelf ontdekken hoe vervormd ook je waarneming van andere verschijnselen dan wel moet zijn. Je zult zien dat je geschilderde zintuiglijke wereld slechts het produkt is van onjuiste projekties en dat de gevoelens opgeroepen door zo'n fiktief universum je voortdurend tussen opgetogenheid en wanhoop heen en weer blijven slingeren. Deze vicieuze cirkel van onbehagen, die op illusie berust, is samsara zelf, en je onderzoek zal aantonen dat het gevormd wordt in je eigen geest.



Wanneer je jezelf aanleert de dingen op deze manier te zien, dan zul je nooit denken dat je problemen de schuld zijn van de maatschappij, je land, je vader of moeder. Je zult je realiseren dat het probleem **binnenin** jezelf ligt. Om je op deze taak van zelfonderzoek voor te bereiden heb je eerst enkele aanwijzingen over hoe je helder denkt nodig. Dat zal je helpen bij het rangschikken van de verschillende mentale verschijnselen die je zult ontdekken. Bovendien moeten bepaalde waarheden die niet direkt voor de hand liggend zijn je van tevoren duidelijk gemaakt worden door een betrouwbare begeleider. In dit opzicht is er ook een doctrinair aspekt in dit proces van zelfonderzoek aanwezig. Maar de werkelijke kracht van dit onderzoek komt ten goede aan je eigen onmiskenbare wijsheidsenergie die je een krachtige kontrole over je leven zal geven.

Er is geen gevaar verbonden aan het op deze manier experimenteren met je dagelijkse ervaringen. Er is niets bedrieglijks of misleidends aan zo'n praktische filosofie. Je gaat inzien dat je psychische problemen voortkomen uit de geschilderde projekties van een denkbeeldige wereld. Voor de gek gehouden door deze illusie maak je het onjuiste onderscheid dat bepaalde gevoelens 'goed' zijn en dat andere 'slecht' zijn. Maar deze denkbeeldige wereld is niemands wereld. Wiens wereld zou het kunnen zijn? Onderzoek dat! Mijn projektie van 'Californië' is niet de projektie van iemand anders. Dat is waarom de boeddhistische filosofie stelt dat alle verschijnselen behoren tot je eigen geest. Deze woorden hebben een diepgaande, essentiële betekenis die niet ontdekt kan worden door de hypokritische, intellektueel vervuilde geest. Je moet experimenteren en zelf de denkbeeldige aard van je projekties ervaren. Alleen op deze manier zul je de fundamentele werkelijkheid kunnen waarnemen.

Onderzoek is aktief. Meditatie betekent niet in een hoek gaan zitten niksen Zo is het helemaal niet. Wat je ook aan het doen bent, of in welk gezelschap je je ook bevindt, je kunt altijd even bij de dingen stilstaan, of niet? Dat is iets wat je ten alle tijde kunt doen. Het is een volkomen misvatting te denken dat de boeddhistische meditatie ontworpen is voor luie mensen, die niet willen werken. 'Het enige wat die mediterenden doen is, zitten, eten, slapen en naar de w.c. gaan!! Mensen die nergens van weten mogen dat denken als ze willen, en zelfs sommige mediterenden kunnen er zo tegenover staan. Maar de werkelijke mediterende is iemand die de volledige verantwoordelijkheid voor zijn groei en ontwikkeling op zich neemt. Hij hoeft niet zo bang voor alles te zijn dat hij zich in een hoekje moet verstoppen. Boeddha heeft met meditatie nooit zoiets bedoeld. Een gering en onvolmaakt begrip van Dharma of religie zou de oorzaak kunnen zijn van onzekerheid en een verlangen om ons uit de werkelijkheid terug te trekken. Maar ware meditatie is een aktieve, alerte konfrontatie die door illusie heen prikt en precies uitkomt in het hart van de werkelijkheid.

Het is belangrijk je te realiseren dat gevoelens meer zijn dan alleen fysieke gewaarwordingen. Gevoelens kunnen psychisch zijn, emotioneel, of soms zelfs bijgelovig. Alle bestaande verschijnselen zijn het onderwerp van één of ander soort gevoel. Meestal ben je je er echter niet van bewust hoe je je voelt. Daarom moet je steeds je aandacht naar binnen richten en jezelf onder kontrole houden. Door dat te doen zul je geleidelijk aan wijsheidskennis ontwikkelen. Zo'n wijsheid geeft je het vermogen onduidelijke en ingewikkelde gevoelens te beheersen en je uit hun greep te verlossen.

Er wordt vaak gezegd: 'Diskriminatie is de oorzaak van alle problemen'. Je moet je echter realiseren dat dit woord twee zeer verschillende betekenissen heeft. Onjuiste diskriminatie ontstaat als de geschilderde, denkbeeldige wereld van je projekties verward wordt met de werkelijkheid en je dwangmatig denkt: Hier houd ik van', 'Dat haat ik', 'Hij heeft gelijk', Zij heeft gelijk', enzovoort. Die manier van reageren heeft absoluut niets te maken met de aard van de werkelijkheid, en daarom zijn zulke diskriminaties volkomen bedrieglijk.

Maar er is een juiste diskriminatie, die ook precies de essentie is van wijsheidskennis. Het ziet de dingen zoals ze werkelijk zijn en helpt je geest om op een zuivere en heldere manier te funktioneren. Anders zou alles er verward en door elkaar gegooid uitzien. Zelfs op het wereldse vlak is het erg belangrijk dit soort onderscheidingsvermogen te hebben, anders zou je niet eens je lunch kunnen klaarmaken. Als je zou denken: 'Ik ben vrij van elke vorm van onderscheid en diskriminatie, dus kan ik alles bij elkaar in één pan gooien, dan zou je maaltijd een ramp worden, of niet?

Daarom heb je om je geestelijke instelling diepgaand te kunnen onderzoeken en daarbij te ontdekken wat versterkt en wat gekorrigeerd moet worden, natuurlijk diskriminatie, of onderscheidingsvermogen, nodig. Wie zou jou anders kunnen kontroleren? Als je bijvoorbeeld in diepe meditatie verzonken bent, moet een deel van je geest teruggehouden worden om te waken over de kwaliteit van je meditatie. Het moet erop toezien dat alles goed verloopt. 'Ben ik nog in balans? Ben ik nog steeds gekoncentreerd op het onderwerp van mijn

meditatie?' Als je dat niet doet, kan je ongekontroleerde geest in tienduizend miljoen richtingen tegelijk afdwalen. Sommige mensen denken dat diepgaande kontemplatie inhoudt dat de geest zich niet meer bezighoudt met welke diskriminatie ook. Maar je moet je oplettendheid nooit laten varen. Wat je ook doet - of je nu een dharma-onderwerp onderzoekt, op één puntig gerichte koncentratie probeert te ontwikkelen, of je oefent in diepgaand, scherpzinnig inzicht - je meditatie en je daarbij behorende oplettendheid moeten altijd samengaan. het is erg belangrijk deze wachter alert gepost te houden bij de deur van je geest.

Ga eens even na hoeveel energie winkelen in een supermarkt kost. Het lijkt zo belangrijk en de moeite waard om de juiste keus te maken, dat je helemaal opgaat in de fonkelende uitstalling van wasmiddelen en tandpasta's voor je. 'Zal ik dit kopen? Misschien is die wel beter. Welke is goedkoper. Die verpakking is leuker.' Dat kost zoveel energie! Maar vraag je eens af, terwijl je daar in verblindende besluitloosheid staat, wat je in werkelijkheid meer genoegen verschaft: deze voorwerpen uit de supermarkt, of de wijsheidskennis van je eigen geest. Het genoegen dat de supermarkt verschaft is nogal beperkt. Maar het diepe inzicht dat je door wijsheidskennis krijgt, is een eeuwigdurend, gelukzalig genot. Dat is echt. Bovendien kan niemand zich ooit bemoeien met het geluk dat je door die wijsheid krijgt, of het verstoren, omdat het zich binnen het potentieel van je eigen geest bevindt. Het enige wat je te doen staat is jezelf op de juiste manier scholen, dan zul je nooit meer van dit geluk gescheiden zijn.

Je hebt zo'n kostbare en krachtige gelegenheid om iets werkelijk zinvols met je leven te doen. Maar voor je begint aan de beoefening van Dharma, religie of welke andere vorm van geestelijke kultuur dan ook, moet je duidelijk voor jezelf bepalen wat je het meest te bieden heeft in het leven. Kun je werkelijk verwachten voldoening te vinden in de doolhof van wereldse verlangens, of moet je dieper zoeken naar de bron van ware vreugde? Als je wat dit betreft nooit een duidelijk onderscheid maakt en geen weloverwogen besluit neemt hierin, dan zal je keuze voor een bepaalde weg - of die nu religieus is of niet - maar heel oppervlakkig zijn. Er zal weinig spirituele groei kunnen zijn, omdat een fundering diep in je eigen persoonlijkheid ontbreekt. Niets dat werkelijk weldadig is kan ontstaan in je geest, omdat die verhuld zal blijven in neveligheid en botsende emoties. Dus kijk alsjeblieft binnenin jezelf, kies wat werkelijk het beste voor je is, en ontdek de ware aard van je geest.
Heel hartelijk dank.

(Deze lezing werd gegeven door Lama Thubten Yeshe in Berkeley, Californië, op 1 augustus 1974.)

Vertaling: Maitreya Instituut

DE DHARMA IN EEN NOTEDOP

EEN ZAADJE VAN ONDERRICHT

Door de ex-abt van het Drepung Loseling Klooster, de eerwaarde PEMA GYALTSEN RINPOCHEE.

Toen ik in 1976 een bezoek bracht aan Europa, ontmoette ik in Zweden een dokter, die beweerde dat hij een pil had waarmee je je vorige levens zou kunnen herinneren. Ik gaf hem te kennen dat ik die pil graag zou proberen, maar de dokter zei dat de pil niet werkt bij mensen die een hoog niveau van spirituele realisatie hebben. Daarop drong ik aan of mensen die geen hoge spirituele realisatie hebben zich hun vorige levens wel zouden kunnen herinneren als ze deze pil zouden gebruiken. "Sommigen", antwoordde hij, "niet iedereen". Het zou fijn zijn als er echt zo'n pil zou bestaan, maar ik geloof zelf dat er veel denkwerk en meditatie voor nodig is om je vorige levens te kunnen herinneren.

Hier in ons klooster woont een jonge "teruggekeerde" meester, die Kangyur Rinpochee heet. De laatste keer dat ik zijn vorige inkarnatie ontmoette was op een vergadering van boeddhistische geleerden in Mussoorie in Noord India. In die tijd was ik abt van het Loseling College van het Drepung Klooster. De toenmalige Kangyur Rinpochee deelde mij mee dat hij spoedig zou sterven en gaf mij instrukties om voor zijn leerlingen te zorgen en zijn bezittingen te verdelen. Ik verzocht hem herhaaldelijk om niet te sterven en in de wereld te blijven. Kort daarna had Rinpochee een ontmoeting met zijn voornaamste leerlingen en met mij. Hij droeg me op zijn bezittingen te verkopen en met de opbrengst ervan passende offergaven te maken. Hij gaf ons drie kostbare beelden, die we moesten bewaren. Toen zei hij dat we elkaar niet meer zouden ontmoeten. Hij deed alsof hij ziek werd. 's Avonds nam hij een bad, dronk wat thee en rustte wat uit. Die nacht overleed hij. Uiterlijk had hij opgehouden te ademen en was dus dood, maar zijn gezicht zag er jonger en stralender uit dan voorheen. Zes dagen en nachten bleef hij nog in meditatie zitten. In ons lichaam hebben we heel subtiele kanalen waar wind-energie doorheen stroomt. Als we sterven houden de uitwendige energie en de grove vormen van (zintuiglijk) bewustzijn op en bestaat alleen nog het subtiele bewustzijn. Er is dan geen adem en warmte meer in het lichaam. Op het moment dat alleen nog maar het subtiele bewustzijn bestaat, zal iemand die de Dharma beoefend heeft de tekenen zien van het niveau van realisatie welke hij of zij reeds heeft bereikt. De Dharmabeoefenaar kan dan verder mediteren en zijn realisatie verdiepen. Ervaren beoefenaars kunnen op deze manier lange tijd in meditatie verblijven. Als de meditatie wordt afgebroken en het subtiele bewustzijn het lichaam verlaat, komt er wat sperma uit de neus of uit de penis. Dit gebeurt echter alleen bij grote Meesters.

Nadat Kangyur Rinpochee gestorven was hebben we alles gedaan wat hij ons had opgedragen. Hij werd opnieuw geboren in Kulu Manali, in Noord India. Zijn moeder is van Tibetaanse afkomst maar ze spreken in hun huis ook Hindi. Toen het kind leerde spreken zei hij in het Hindi: "Ham Kangyur Lama hae, Kangyur Lama hae" (Ik ben de Meester Kangyur). Hoewel hij in een luxe huis woonde zei het kind: "Dit is mijn huis niet, mijn Meesters wonen ergens anders. Ik blijf hier niet".

Meesters zoals Kangyur Rinpochee hebben vertrouwen in hun Dharma beoefening en ze kunnen daarom vredig sterven zonder angst voor de dood. Door na te denken over zulke mensen kunnen we er van overtuigd raken dat er na de dood nog leven is. Als we overtuigd zijn dat er vorige en toekomstige levens bestaan, is het belangrijk dat we Dharma beoefenen. Als er geen leven na de dood zou zijn, zou het ook niet nodig zijn een religieus pad te volgen en Dharma te beoefenen. Als we het sterven zouden kunnen voorkomen zouden we ons geen zorgen hoeven te maken en zou er geen enkele reden zijn om deugdzaamheid te betrachten. Maar het staat vast dat iedereen moet sterven. Sommigen sterven in de baarmoeder, anderen tijdens de geboorte of kort erna en niemand leeft veel langer dan tachtig of negentig jaar. We kunnen de dood niet ontlopen. Dat we zullen sterven is zeker, maar het tijdstip waarop dit zal plaatsvinden is onzeker. Ten tijde van ons sterven helpt ons niets meer behalve onze Dharma beoefening.

Kortgeleden stierf een oude leraar in ons klooster. Om middernacht sprak hij nog met een paar vrienden en daarna gingen hijzelf en zijn twee leerlingen slapen. De leraar had de gewoonte zijn leerlingen 's morgens vroeg te wekken, maar toen deze wakker werden ontdekten ze dat hun leraar bewusteloos was. Ze riepen mij en ik fluisterde enig onderricht in het oor van de stervende en zei hem dat hij tot de drie Juwelen (Boeddha, Dharma, en Sangha) moest bidden en goot wat gezegend water in zijn mond. Verder kon ik niets voor hem doen. Ook voor ons kan de dood ieder moment komen en als we sterven kunnen anderen slechts weinig voor ons doen. Als we sterven helpt niets behalve onze Dharma beoefening. Omdat we weten dat we zeker zullen sterven moeten we ons nu met Dharma beoefening bezighouden, zodat we net als Kangyur Rinpochee vredig zullen kunnen sterven en in het volgende leven weer met de Dharma in kontakt zullen komen. Het is bijzonder waardevol als we opnieuw als mens geboren worden, maar niet alle mensen komen in kontakt met de Boeddha-Dharma. Als we in één van de lagere bestaansvormen worden geboren als dier, als dolende geest of als hellewezen, dan is het zo goed onmogelijk om een spiritueel pad te volgen. Dolende geesten en wezens in de hel-staat kunnen we niet zien, maar we kennen allemaal dieren zoals koeien, varkens, slangen, insekten en vogels en we kunnen zien hoe ellendig hun leven is. Het lijden van dolende geesten is nog veel erger en hun leven duurt veel langer. De hellen zijn de allerslechtste ervaringswerelden waarin we geboren kunnen worden. Het is al pijnlijk om te horen hoe de hellewezens onafgebroken lijden ervaren.

Op het moment hebben we als mensen de gelegenheid ervoor te zorgen dat we niet in deze bestaansvormen geboren zullen worden. Als we eenmaal dood zijn kunnen we niets meer doen om deze vormen van lijden te voorkomen. Als we maar éénmaal zouden sterven zou het nog zo erg niet zijn, maar in ons volgende leven moeten we ook weer sterven. Na de dood gaan we de tussenfase (bardo) in en van daaruit worden we opnieuw geboren. Nadat we geboren zijn sterven we weer en op deze manier moeten we de ellende van geboorte, sterven en de tussenfase steeds opnieuw ervaren. Als mens ervaren we het lijden van geboorte, oud worden, ziekte en sterven. Als we jong zijn voelen we ons soms gelukkig maar als je zo oud bent als ik, is het zelfs al moeilijk om op te staan.

Nu we er de gelegenheid toe hebben, omdat we als mens geboren zijn, is het belangrijk dat we onderricht ontvangen van een spirituele Meester en dat we mediteren om te voorkomen dat we als helle-wezen, dolende geest of als dier herboren zullen worden. Binnen onze waardevolle menselijke situatie is ons lijden van dien aard dat we de Dharma goed kunnen beoefenen. Als we degenereren tot één van de drie lagere bestaansvormen kunnen we niet eens aan Dharma denken, laat staan Dharma beoefenen. Daarom moeten we iets doen wat ook na dit leven nog nuttig zal zijn en daar moeten we nu onmiddellijk mee beginnen.

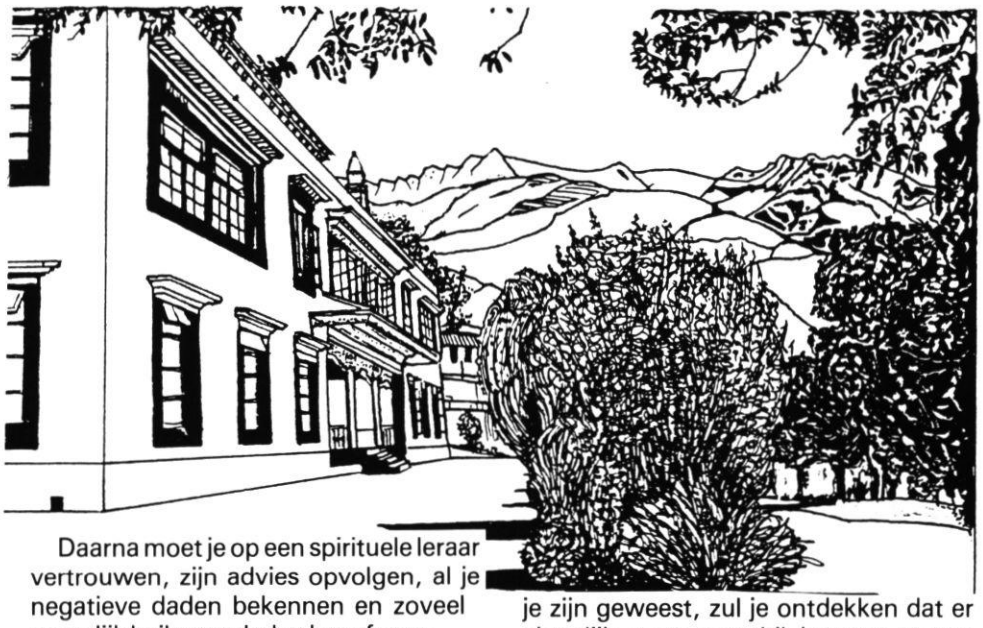
Op het ogenblik hebben we vrijheden en begaafdheden, zodat we een spiritueel pad kunnen volgen en als we daad-

werkelijk studeren en het geleerde in praktijk brengen, zijn we nuttig bezig. Als we nu een goed leven leiden, zullen onze toekomstige levens steeds beter worden. Met onze huidige Dharmabeoefening scheppen we de aanleg voor Dharmabeoefening in de toekomst en dat is van wezenlijk belang om de Verlichting te kunnen bereiken. De meeste van onze bezigheden hebben betrekking op het vergaren en behouden van bezittingen en op de zorg voor ons gezin en onze verwanten. Maar als we sterven moeten we zowel van onze bezittingen als van onze familie en vrienden scheiden en kunnen zij niets meer voor ons doen. Het is moeilijk om de bezigheden van dit leven volkomen op te geven. We moeten nu eenmaal zorgen voor eten, kleding en huisvesting, maar we mogen deze dingen niet te veel koesteren en we moeten proberen ons verlangen naar en onze gehechtheid aan deze dingen te verminderen.

In het Westen werd mij gevraagd waarom er mensen zijn die sterven door vergif in te nemen, door van een brug te springen of door elkaar dood te schieten. Ik heb daarop geantwoord dat al deze problemen ontstaan door sterke gehechtheid aan bezittingen, verwanten en positie (reputatie). Als er iets verkeerd gaat worden de mensen door hun sterke gehechtheid gedreven tot waanzin en dan sterven ze een gewelddadige dood zonder aan religie te denken. Ik zal een voorbeeld geven. Als je duizend gulden verloren hebt, ben je erg ongelukkig en van streek. Dat komt door je gehechtheid. Als je korrekt na kunt denken en mediteren, zul je je geest op een positieve manier kunnen verbeteren. Anders zullen al je gedachten betrekking hebben op wereldse zaken en dan zul je als je sterft niet aan Dharma kunnen denken.

Allereerst moet je tot de overtuiging komen dat je zeker zult sterven en dat het tijdstip waarop je zult sterven onzeker is. Na je dood zul je opnieuw worden geboren en bestaat de mogelijkheid je in één van de drie lagere bestaanswerelden geboren zult worden. Omdat je bang bent voor lijden dat je als dier, dolende geest of als helle-wezen zou moeten ervaren, zorg je ervoor dat je de oorzaken schept om niet in de ervaringswereld van één van de drie lagere bestaansvormen, maar als mens herboren te worden. Daarom zul je dan met heel je wezen bescherming zoeken door toevlucht te nemen tot de Drie Juwelen met de woorden:

NAMO BUDDHAYA
ik neem toevlucht tot de Boeddha
NAMO DHARMAYA
ik neem toevlucht tot de Dharma
NAMO SANGHAYA
ik neem toevlucht tot de spirituele gemeenschap tegen het lijden.



Daarna moet je op een spirituele leraar vertrouwen, zijn advies opvolgen, al je negatieve daden bekennen en zoveel mogelijk heilzame daden beoefenen.

Vervolgens moet je bedenken dat het niet volstaat om als mens herboren te worden. Sedert beginloze tijden cirkelen we rond in de kringloop van gekonditioneerd bestaan. Zolang we in deze kringloop herboren worden moeten we het lijden van de zes bestaansvormen ondergaan als wereldse goden, halfgoden, mensen, dieren, dolende geesten en helle-wezens. Zolang we rondgaan in de kringloop van gekonditioneerd bestaan zullen we lijden ervaren. Door hier steeds weer over na te denken, zul je gaan inzien dat de aard van het bestaan in de gekonditioneerde kringloop enkel en alleen maar lijden is. Je zult je ongelukkig voelen en ontevreden. Als dat gebeurt moet je krachtig het besluit nemen jezelf niet alleen van wedergeboorte in één van de drie lagere bestaansvormen te bevrijden, maar alle bestaansvormen in de kringloop van het gekonditioneerde bestaan. Als je er in slaagt je ernstig voor te nemen van het lijden van deze wereld te bevrijden, heb je een bijzonder succesvolle meditatie gedaan.

Vervolgens moet je bedenken dat alle wezens gelijk zijn aan jezelf, omdat ze allemaal gelukkig willen zijn en geen lijden willen ervaren. Omdat de kringloop van gekonditioneerd bestaan geen begin heeft, heb je met ieder levend wezen al vele malen elke denkbare en mogelijke relaties gehad. Daarom zijn alle levende wezens in het verleden vele malen je moeder en je beste vriend geweest en hoewel het nu lijkt alsof je niets met ze te maken hebt, zijn ze toch in het verleden bijzonder goed voor je geweest. Denk na over het feit dat deze wezens die zo goed voor je zijn geweest net als jezelf het lijden van gekonditioneerd bestaan ondergaan. Dit is de belangrijkste meditatie. Je zult tot het besef komen dat je anderen meer moet koesteren dan jezelf. Door in te zien dat alle levende wezens in het verleden even goed voor je zijn geweest, zul je ontdekken dat er eigenlijk geen verschil bestaat tussen hen en zul je gelijkmoedigheid voor alle levende wezens opwekken. Als je wenst dat alle levende wezens bevrijd mogen worden van hun lijden, zoals je zou wensen dat een dierbare vriend genezen mag van zijn ziekte, heb je het Grote Mededogen ontwikkeld. Als je wenst dat alle levende wezens bevrijd mogen worden van hun lijden en zelf de verantwoordelijkheid op je neemt om dit te bewerkstellingen, heb je de Bijzondere Wens ontwikkeld. Je hebt jezelf er dan van overtuigd dat je zelf alle levende wezens zult bevrijden van hun lijden.

Vervolgens zie je in dat je met je huidige staat van ontwikkeling de macht mist om dit daadwerkelijk te kunnen doen. De enige manier om dit waar te maken is zelf het Boeddhaschap bereiken. De altruistische wens om voor het welzijn van alle levende wezens het Boeddhaschap, of Volkomen Verlichting, te bereiken, is de Verlichtingsgeest (sanskriet: Bodhicitta). Zo'n geest (gedachte, geesteshouding) is bijzonder machtig omdat die het welzijn van alle levende wezens overal in het heelal beoogt. Iemand die deze wens heeft wordt een Bodhisattva genoemd en als je een Bodhisattva bent zul je het allerhoogste niveau van spirituele ontwikkeling, het Boeddhaschap bereiken. Als je het Boeddhaschap bereikt hebt zul je dezelfde macht hebben om anderen te helpen als Shakyamoeni Boeddha heeft.

Dit artikel is als een zaadje. Het is slechts een inleiding. Het lezen ervan alleen is niet genoeg. Het is noodzakelijk dat je vertrouwt op een bekwame spirituele leraar en de Dharma beoefent in je dagelijkse leven.

Uit: Dreloma (tijdschrift van Drepung Klooster in Zuid India)

Door: Khensur Pema Gyaltsen Rinpochee

Vertaling: Gelong Thubten Tsépel.
Maitreya Instituut.

NIEUWS UIT HET MAITREYA INSTITUUT

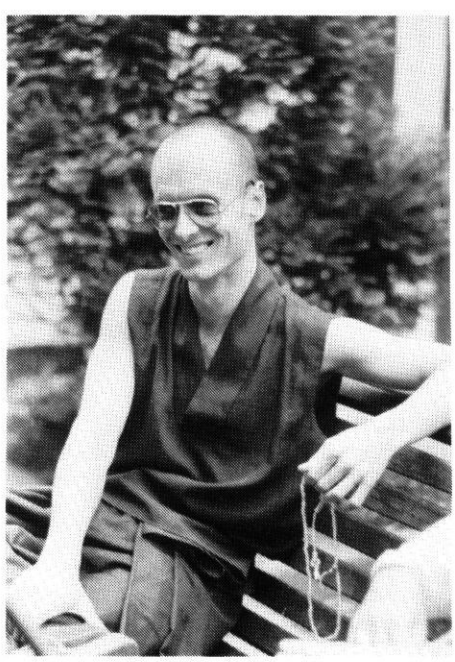
Zoals u onlangs duidelijk is geworden uit de u toegestuurde adreswijziging, is het Maitreya Instituut per 1 september verhuist naar Maasbommel. Met veel enthousiasme heeft de vaste kern van bewoners bestaande uit: Thubten Tsépel (Hans), Thon, Jan, Alex, Margot en Jan-Paul, zich gestort op de inrichting van het woonhuis, de verblijven van Geshe Konchog Lhundup en vertaler Karma Tashi Tsorpon. Binnen het woonhuis worden ook twee slaapzalen ingericht, één voor mannen en één voor vrouwen, die plaats zullen bieden aan hen die enige dagen, een weekend of langere tijd bij ons willen mediteren, studeren en meewerken. Er is op het moment van het verschijnen van dit nummer nog veel werk te verrichten vooral aan de boerderij, die omgetoverd zal worden tot kursusruimte, slaapzalen, eetzaal, keuken, douches en toiletten en dan een apart te gebruiken unit zal zijn voor kursussen van het Maitreya Instituut en verwante groeperingen.

Wammes, onze trouwe, aanhankelijke haan, die tot zijn eigen verbazing werd gered door Rudi van Sesamstraat, voor hij verandert kon worden in een goudhaantje, wekt ons iedere morgen en houdt de passerende schepen op een afstand met zijn geluid als een misthoorn. Hij waggelt volkomen tevreden rond in de fantastische wilde tuin. De tuin grenst aan de maas en bevat een fraaie vijver waarvan we een lotusvijver willen maken. Er groeien fruitbomen en hij is omzoomd door knotwilgen die nog geknot moeten worden. Wij hopen in de toekomst enige retraitehuisjes of bezinningsbollen in de tuin te plaatsen die voor individuele retraites geschikt worden gemaakt. Achter in de tuin is met enig ceremonieel vertoon een begin gemaakt met de bouw van een stoepa. Iedereen die mee wil bouwen, zowel aan de uiterlijke stoepa in de tuin van het Maitreya Instituut als aan de innerlijke stoepa, de ontwikkeling en het zuiveren van ons bewustzijn ten bate van iedereen in de wereld, is welkom zijn eigen steentje bij te dragen. We hebben het plan opgevat om de stoepa zoveel mogelijk te laten lijken op die van Boudanath, maar dan wel één die het midden houdt tussen de Boudanath stoepa en een Madurodam-formaat. Als Thubten Tsépel en Alex deze winter naar India gaan voor een pelgrimstocht, zullen zij daar de toren voor de stoepa laten maken door deskundige Tibetanen en hem in onderdelen proberen mee te nemen naar Nederland. Donaties voor de kosten van de stoepatoren kunt u storten op onze bank of girorekening met vermelding van "stoepa".

Dankzij de generositeit van Frans Kemkens, de eigenaar vanwie het Maitreya Instituut de behuising in Maasbommel huurt, hebben wij in de woonkamer de beschikking gekregen over een prachtige allesbrander, waarmee de door Jan in de tuin bijgesnoeide bomen en takken kunnen worden opgestookt, zodat we energie-zuinig en dus kostenbesparend de woonkamer en meditatieruimte kunnen verwarmen in het voor- en najaar. De kachel, die tevens als open haard te gebruiken is, kan dienst doen om de lange winteravonden te veraangenamen en misschien voor vuurpoedja's en het warm houden van de boterthee dienen.

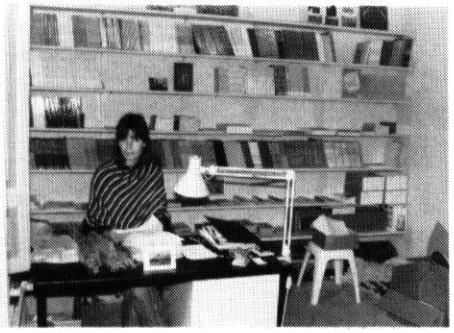
De meditatieruimte binnen het woonhuis is supersnel ingericht door Hans en wordt zoals u in ons dagelijks programma elders in dit blad kunt zien, al intensief gebruikt.

In onze meditatieruimte hangt sinds kort nu een levensgrote thanka van Maitreya Boeddha, die is ingezegend door Zimey Rinpochee in Mussoorie, India, van de hand van de beroemde Tibetaanse schilder Yamyang. Toen de thanka in het Instituut aankwam en werd opgehangen in de meditatieruimte, lieten we allemaal onze bezigheden voor wat ze waren en bleven in pure bewondering wel twee uur lang voor deze magnifieke schildering van de belichaming van alle Liefde van alle Boeddha's zitten. Het was alsof Maitreya Boeddha werkelijk levend bij ons was geko-



men. We hebben het gevoel dat we nu pas werkelijk het Maitreya Instituut vormen.

Het kantoor is dankzij Neeltje Cleton, voorzien van een prachtig wit bureau met bijpassende stoelen en kastjes en door Thon en Jan-Paul werd eigenhandig een boekenkast in elkaar gezet voor de steeds maar groeiende boekwinkel.

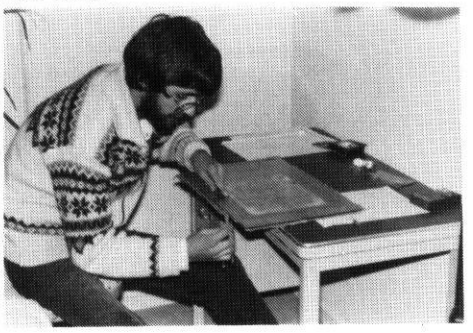


De mannen van de P.T.T. doen ook hun best om ons te voorzien van het aangekondigde telefoonnummer, maar zijn daar op het moment dat deze tekst geschreven wordt, dat is 10 september, nog niet in geslaagd.
We hopen dat we spoedig in staat zullen zijn uw telefoontjes te beantwoorden op de in het verhuisbericht vermelde tijden. Wordt niet boos als we desondanks wel eens vaker het antwoordapparaat, dat we mochten lenen van Steven van de Veer, aan zullen zetten. Wij zijn slechts met weinigen hier, die heel veel werk te verzetten hebben met weinig middelen. Daarnaast willen we zoveel mogelijk met elkaar en individueel mediteren, zodat er een sterke basis binnenin ons kan ontstaan die ten goede zal komen aan iedereen die van het Maitreya Instituut gebruik wil maken.

Alle donateurs van de Geshe Aktie en iedereen die daar nog aan mee gaat doen, willen wij hier hartelijk danken. U heeft het samen mogelijk gemaakt dat we Geshe konchog Lhundup en zijn vertaler konden uitnodigen. We hebben nog geen nader bericht ontvangen uit Nepal over de precieze datum van hun komst naar Nederland, maar we mikken nog steeds op begin november. Geshela verblijft op dit moment voor een bezoek van drie maanden in Tibet. Hiervan zijn al twee maanden verstreken, zodat als alles mee zit, er zeker kans is dat ze begin november hier zullen zijn.

Wat betreft Medicijnen van Dr. Dolma, de Tibetaanse arts uit India, zijn er problemen gerezen. Het ministerie van W.V.C., met name het Staatstoezicht op de Volksgezondheid vond het nodig om enige zendingen heilzame medicijnen in beslag te nemen omdat deze medicijnen niet in Nederland zijn geregistreerd en daarom wettelijk verboden in te voeren in Nederland. U zult begrijpen dat onze Stichting niet tegen de hier geldende wetten kan en mag handelen en dat we daarom noodgedwongen onze bemiddeling moeten staken. U kunt, als u vervolgmedicijnen nodig heeft om echt gezond te worden het beste direct kontakt leggen met Dr. Dolma in India. Dr. Dolma heeft toegezegd dat ze volgend jaar, waarschijnlijk in oktober weer naar Nederland zal komen op onze uitnodiging. Wij zullen verder blijven proberen toch wegen te vinden waarbinnen we Tibetaanse Medicijnen legaal kunnen importeren in Nederland.

Tot zover het laatste nieuws uit het Kursus en Retraite Centrum van het Maitreya Instituut. Hartelijke groeten van Thubten Tsépel (Hans), Thon, Alex, Jan, Margot en Jan-Paul.



DAGELIJKS PROGRAMMA VAN HET MEDITATIE / RETRAITE CENTRUM

7.30 - 8.30	groepsmeditatie
8.30 - 9.00	ontbijt
9.00 - 11.00	individuele studie en meditatie evt. Tibetaanse les
11.00 - 12.00	werk
12.00 - 13.00	lunch
13.00 - 14.00	vrij
14.00 - 16.00	werk voor het centrum of voor het Maitreya Instituut.
16.00 - 16.30	thee
16.30 - 18.00	werk voor het centrum of voor het Maitreya Instituut
18.00 - 19.30	diner
19.30 - 20.30	groepsmeditatie en / of lessen

De dag voor nieuwe maan &
De dag van volle maan **Tara Offerande**
De tiende dag van wassende maan &
De tiende dag van afnemende maan
Offerande Aan De Spirituele Meesters

Op verzoek persoonlijke begeleiding voor studie, meditatie, Tibetaanse les.
Na afspraak bieden wij mogelijkheden tot individuele retraite of rust/bezinningsdagen.

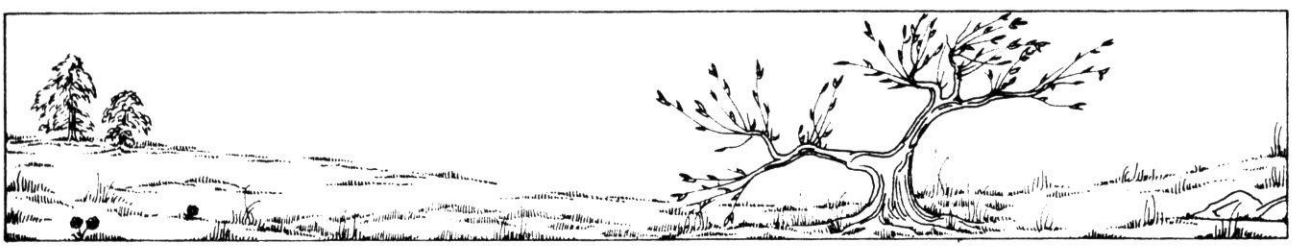
Ook bezoekers worden verzocht zo veel mogelijk mee te werken - denken - en mediteren.

Iedereen die op het terrein wil overnachten dient zich te houden aan de huisregels.

De huisregels van het Maitreya Instituut zijn regels van zelfdiscipline die bewoners en bezoekers vrijwillig op zich nemen om daarmee een basis te creeëren voor hun Dharmabeoefening.

1. niet doden of schade toebrengen aan levende wezens.
2. niet stelen of iets toeeigenen wat niet vrijelijk wordt gegeven.
3. niet liegen.
4. geen sexueel wangedrag.
5. geen gebruik van verdovende of bedwelmende middelen incl. alkohol en tabak.

Degenen die deze regels overtreden kunnen door het bestuur van het terrein worden verwijderd.



ONZE LERAAR TSENSHAB SERKONG RINPOCHEE IS OVERLEDEN!

Net voor het ter perse gaan van dit nummer van ons magazine, ontvingen wij bericht dat de zeer eerwaarde Tsenshab Serkong Rinpochee op 29 augustus jl. plotseling is overleden in Spiti, noord-India.

Rinpochee was in het geheel niet ziek. Hij bleef na zijn overlijden nog een dag zitten in meditatie op het heldere licht van de dood. Onmiddellijk na zijn crematie, nadat het vuur uit ging, ontsprong een nieuwe bron uit de rotsen net boven de plaats van crematie. De bron stroomt nog steeds. Het betreffende gebied in Spiti is dor en droog en bestaat geheel uit kale rotsen. De wonderbaarlijke verschijning van de bron wordt dan ook algemeen gezien als een bijzonder gunstig voorteken. Serkong Rinpochee was leraar van Z.H. de Dalai Lama, van onze Lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee en vele anderen. Serkong Rinpochee gaf in India en in het Westen intensief les aan talrijke Westerlingen die in hem een inspirerende geestelijke leraar en vaderlijke zorgzame steun vonden.

Rinpochee is op uitnodiging van het Maitreya Instituut twee maal in Nederland geweest. In 1980 gaf hij les in het Theosofisch Centrum te Huizen en in 1982 gaf hij les in het oude centrum van het Maitreya Instituut te Bruchem en in de Kosmos te Amsterdam. Onmiddellijk na het ontvangen van het onfortuinlijke bericht over Rinpochee's overlijden heeft het centrum Maasbommel een "Offerande aan de Spirituele Meester" (Goeroe poedja) en een licht offerande aangeboden voor Rinpochee's snelle terugkeer.

Wij roepen al Rinpochee's oude leerlingen op om met krachtige gebeden te blijven verzoeken dat Rinpochee's nieuwe inkarnatie spoedig opnieuw in ons midden mag tronen.

Tevens bereikte ons het bericht dat enkele dagen na het overlijden van de zeer eerwaarde Tsenshab Serkong Rinpochee, Zijne Heiligheid Ling Rinpochee een hartaanval heeft gekregen. Zijne Heiligheid is herstellende van een verlamming van de linkerkant van zijn lichaam en heeft mentaal niet in het minst onder het gebeurde geleden. Wij hebben dan ook goede hoop dat Zijne Heiligheid zijn lichaam zal herstellen. Mede namens het Maitreya Instituut stuurt onze monnik Gelong Thubten Tsépel regelmatig verzoeken aan Ling Rinpochee om ons in deze donkere tijd niet te verlaten. Wij roepen al Rinpochee's leerlingen op met krachtige gebeden te verzoeken dat hij zijn lichaam snel herstelt en nog lang als bron van inspiratie mag blijven leven.

BOEKBESPREKING

VERBORGEN VRIJHEID werd geschreven door Tarthang Tulku, een Tibetaanse lama die vlak voor de Chinese inval in Tibet naar India vluchtte. Daar doceerde hij zes jaar op de Universiteit van Benares en emigreerde in 1969 met zijn gezin naar Amerika. In Berkeley richtte hij het Nyingma Instituut op voor het doorgeven van de traditionele Tibetaans-boeddhistische kennis en van daar uit werden andere centra, een drukkerij, uitgeverij en groot buitencentrum tot stand gebracht. In verschillende boeken - Open Bewustzijn, Leven in Evenwicht, Kum Nye - geeft hij op zeer moderne en westerse wijze door wat hij bij zijn opvoeding en opleiding heeft meegekregen. Eén van zijn laatste boeken, Ruimte, Tijd en Kennis geeft, uitgaande van het westerse denken, zelfs een volledig nieuwe visie op de werkelijkheid en is niet eens meer 'boeddhistisch' te noemen.
Verborgen Vrijheid is een klein boekje met zeer heldere lezingen die hij in de loop der jaren heeft gehouden over vele onderwerpen zoals dromen, bewustzijn, zelfwaarneming, ademhalen en emoties.
Hier volgt een hoofdstuk uit het boek:

Wanneer de ontspanning dieper wordt,
komt de kwaliteit van ons innerlijke bewustzijn
dichter bij onze natuurlijke bewustzijnsstaat.

Meditatie stelt ons in staat om direkt met onze zuivere natuur in aanraking te komen en een kwaliteit van ontwaakt-zijn te ontdekken die altijd aanwezig is, op elk moment van ons leven. In het begin zullen we meditatie misschien beschouwen als iets dat buiten ons staat, een ervaring die verkregen moet worden, een gewoonte om aan te leren of een discipline om meester te worden. Maar meditatie staat niet buiten ons, het is in onze geest; elk aspekt van het bewustzijn kan onze meditatie zijn.

Zelfs wanneer wij nooit meditatie beoefend hebben, wordt ieder van ons soms geïnspireerd door sterke positieve gevoelens die een diepe voldoening teweeg brengen. Door meditatie kunnen we leren om aan deze gevoelens aandacht te besteden, er zo totaal mogelijk mee in kontakt te komen en ze te ontwikkelen en uit te dijen. Wanneer de gevoelens van vreugde en plezier die onverbrekelijk met meditatie verbonden zijn, zich ontwikkelen, wil de geest, alert en geïnteresseerd, vanzelf hiermee doorgaan.

het is het beste om eenvoudig en op natuurlijke manier te beginnen, door rustig en ontspannen te gaan zitten. De lotushouding is uitstekend geschikt voor meditatie, maar is niet noodzakelijk; je kunt elke gemakkelijke houding aannemen, waarin je rug recht is zonder star te zijn. Wanneer je op de grond zit zal een stevig kussen je helpen om je rug recht te houden en de spanning op je dijen te verminderen. Je handen kunnen licht op je knieën rusten of in je schoot, welk van die twee het meest natuurlijk aanvoelt. Laat je ogen een beetje open, en kijk heel ontspannen naar een plek die ongeveer een meter voor je ligt.

Begin met je lichaam en laat alles volledig los, zodat je heel, heel ontspannen bent. Ontspan je ogen, je voorhoofd, je nek, je handen. Laat je lichaam, zoveel je kunt, zacht, teder en ontspannen worden. Laat jezelf zo sensitief worden dat je je polsslag kunt voelen.

Laat, terwijl je zit, je ademhaling heel langzaam, gelijkmatig en zacht worden, als een zacht briesje of een kleine golf op een kalme zee. Richt je gewaarzijn op de ademhaling en raak zachtjes het gevoel en de kwaliteit ervan aan. Dit is geen strikt of formeel observeren, zoals wij zouden doen wanneer we onze ademhalingen zouden tellen, maar een licht en open gewaarzijn dat de ademhaling direkt aanraakt en een kwaliteit van gelijkmatigheid erbinnen stimuleert.

Kijk hoe de kwaliteit van je ademhaling verandert wanneer je je aandacht vollediger richt. Ga zonder verwachtingen of analyse hiermee door totdat je in aanraking komt met een niveau waar het gewaarzijn zich versmelt met de adem. Hoewel je niets gedaan hebt om de kwaliteit van je adem te veranderen, zul je merken dat hij kalm en rustig is geworden. Gedachten bewegen langzamer en je kunt luisteren naar de stilte in je geest. Er ontstaat een soort warmte, een tastbaar gevoel van ontspanning, die zowel het lichaam als de geest kalmeert en voedt.

Meditatie begint dus door je te ontspannen en alles rustig te laten worden. Wanneer de adem kalm wordt, stroomt de energie gelijkmatig door het lichaam en de zintuigen, en worden onze innerlijke energiestromen in evenwicht gebracht. Wanneer de mentale en lichamelijke patronen zachter worden, komt de kwaliteit van ons innerlijk gewaarzijn dichter bij de natuurlijke staat van ons bewustzijn, die open is en alles aksepteert.

Vroeg of laat zal er echter een stem naar boven komen die ons begint te verstoren, die gedachten gaat denken en de waarde van onze ervaring gaat bepalen. Bekijk deze gedachten en gevoelens terwijl ze onder je aandacht komen, maar volg deze luchtbellen niet; laat hen zijn en ze zullen uit elkaar spatten. Wees als een oude vrouw die het spel van kinderen bekijkt. Hoewel ze geïnteresseerd is, blijft ze kalm en vol kennis, omdat ze het allemaal al eens heeft meegemaakt.

Gedachten nemen vele vormen aan, en je kunt leren om ze allemaal los te laten. Maar probeer niet om iets met ze te *doen*, noch om *niet* iets met ze te doen. Het is paradoxaal en toch waar dat zulke pogingen alleen maar meer gedachten en meer spanningen scheppen.

Er bestaat een verhaal dat illustreert hoe de poging om de stilte af te dwingen in werkelijkheid de meditatie verstoort. In de zomer vloog een vlucht ganzen naar het noorden, maar toen het koud begon te worden besloten ze naar een warmer klimaat terug te keren. Terwijl zij zich klaarmaakten voor hun winterreis zei één van de vogels: 'Vannacht moeten we terugvliegen, maar ieder moet heel stil vliegen, anders zal het ons slecht vergaan.' Daarom zei iedere vogel tijdens de tocht tegen de ander: 'rustig,' totdat ze allemaal zeiden 'rustig, rustig, rustig,' en er was veel meer lawaai dan anders.

Het is het beste om neutraal te blijven ten opzichte van gedachten, wat er ook gebeurt. Wanneer wij ze volgen en geloven dat ze soliede en werkelijk zijn en dat zij verband houden met een of andere absolute kategorie van goed of slecht, juist of onjuist, dan vermenigvuldigen zij zich en verstoten onze gemoedsrust. Veronderstel bijvoorbeeld dat ik aan mijn verjaardag denk en mij voorstel dat ik een schitterend geschenk zal krijgen. Aangename, emotionele prikkelingen komen omhoog en deze ene gedachte spat uit elkaar in talloze gedachten over mijn verbeelde geschenk. Die geven op hun beurt aanleiding tot verdere emoties en gedachten. Als clowns die op elkaars schouders klimmen, stapelen de gedachten zich op in patronen die door emoties bij elkaar gehouden worden.

Zulke weefsels van gedachten en emoties vormen het materiaal voor ons dagelijkse bestaan. Onze geest schept de wereld waarin wij leven en geeft vorm aan de gewoonten, begeerten en verwachtingen die voor ons heel soliede en werkelijk zijn. Wij zijn zo gewend geraakt aan deze kreatie dat wij vinden dat wij dit niet los kunnen laten; wij kunnen niet terugkeren naar onze innerlijke natuur, naar de eenvoudige, direkte ervaringen.

De diepe ontspanning en openheid van meditatie bieden een ander perspektief op onze gedachten en waarnemingen. Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat wij bepaalde ervaringen vastgrijpen en andere verwerpen. Wij kunnen al onze ervaringen, negatief of positief, aksepteren. En deze akseptatie kan leiden tot een diepe voldoening, een oprechte waardering voor het feit dat wij leven. Wanneer ons gewaarzijn en ons antwoord op het leven, het rijke evenwicht van meditatie weerspiegelt, maken onze specifieke moeilijkheden plaats voor een groeiend gevoel van vertrouwen en vreugde. Er ontstaat een nieuw bewustzijn dat een gevoel van lichtheid en kalmte met zich meebrengt, dat als een lach door al onze aktiviteiten heen stroomt.

f 22,--

PROGRAMMA MAITREYA INSTITUUT NAJAAR 1983

28, 29 & 30 oktober & 18, 19 & 20 november
LAM-RIM WEEKEND
met THUBTEN TSÉPEL

o.l.v. Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert) bieden we in het nieuwe retraite/bezinnings/meditatie centrum van het Maitreya Instituut twee kursussen over het onderricht van de stadia op het pad naar de verlichting. Deze kursussen zijn bedoeld voor zowel de mensen die reeds eerder met het basis-onderricht van het boeddhisme kennis hebben gemaakt en die hun kennis willen opfrissen of/en hun ervaring daarvan willen verdiepen, alsook voor degenen die nog geen kennis van theorie en meditatie hebben, in de Tibetaans boeddhistische traditie. In een intensief programma zullen alle basis meditaties worden besproken en zal gezamenlijk worden gemediteerd op;

- de waardevolle menselijke geboorte met al zijn potentieel en mogelijkheden;
- sterven en vergankelijkheid;
- de wet van oorzaak en gevolg, de mentale energie van onze eigen bezigheden;
- de vormen van frustratie en lijden waaraan verschillende wezens bloot staan;
- toevlucht nemen in een innerlijk pad naar de volle bloei van ons mentale en lichamelijke potentieel als uiteindelijke doel, het Boeddhaschap;
- de verlichtingsgeest, de altruïstische wens om aan onze eigen mentale ontplooiing te werken om anderen beter van dienst te kunnen zijn;
- de juiste zienswijze van leegte van inherent bestyaan van personen en verschijnselen, als de absolute of uiteindelijke werkelijkheid.

Met deze kursussen volgen we in eigentijdse taal en met op de eigen ervaringwereld betrokken meditaties het onderricht over "de drie hoofdzaken van het innerlijke pad naar de verlichting," zoals gegeven werd door Lama Tsong Khapa en Lama Gampopa, de oprichters van de Geluk en Kargyu - ordes van het Tibetaanse boeddhisme alsook het onderricht van de beroemde Indiase abt ATISHA over de drie nivo's van motivatie, in diens "Lamp Voor Het Pad Naar De Verlichting".

Kosten: f 40,-- voor de kursus incl. alle maaltijden (vegetarisch)
Aanvang: Vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag + 16 uur.
Aanmelding: telefonisch 08876 - 2188
Slapen: slaapzaal accomodatie (comfortabel) f 12,50 p.n.
Linnengoed: f 5,-- of zelf meenemen.
Maximum aantal deelnemers: 40

25 t/m 27 november
in Maasbommel
"LO-DJONG" (Gedachtentraining)
door: DAGPO RINPOCHEE

Het onderricht over de gedachtentraining (lo-djong) bevat alle belangrijke onderdelen van het Mahayana boeddhisme. De beroemde Indiase yogi ATISHA (982-1054) gaf deze instrukties voor het trainen van gedachten aan zijn Tibetaanse leerling DROMTONPA. Na Atisha en Dromtonpa werd het onderricht enige tijd geheim gehouden en alleen gegeven aan leerlingen die het onmiddellijk in praktijk konden en wilden brengen. Het werd voor het eerst opgeschreven door de Kadam Geshe LANGRI THANGPA als de ACHT VERZEN VAN GEDACHTEN TRAINING Door die te lezen voelde Geshe CHEWAKA zich geroepen om de overlevering van dit onderricht te zoeken. Hij vond het bij Geshe SHARAWA, een leerling van Langri Thangpa en schreef zelf later de GEDACHTEN TRAINING IN ZEVEN ONDERDELEN.

Tegenwoordig leggen vele grote Tibetaanse meesters er de nadruk op dat we er niet op hoeven hopen dat we in hogere boeddhistische oefeningen vooruitgang zullen boeken, als we niet eerst een rotsvast begrip hebben van het basis-onderricht van het Mahayana boeddhisme, door te mediteren over het onderricht zoals de Gedachten Training. Vooral met het oog op tantrische meditaties kunnen onze negatieve neigingen gemakkelijk toenemen als zo'n basistraining ontbreekt, en bestaat de kans dat we ons ego in plaats van ons Boeddha-potentieel ontwikkelen

Het is belangrijk om dit onderricht niet intellektueel te benaderen, maar om het in ons dagelijks leven in alle bezigheden in te passen. Het is evenmin slim om het klakkeloos te accepteren. Het bewijs van de grote waarde ervan, moeten we zelf ervaren door het te onderzoeken en de waarde ervan in de praktijk te testen. Als je dat doet, zal het - of je nu boeddhist bent of niet - je eigen welzijn en dat van anderen bevorderen.

De leraar is Lama Dagpo Rinpochee, ook wel Bamtchö Rinpochee genoemd, die één van de belangrijkste leraren is van de Geluk orde van het Tibetaans boeddhisme. Hij werd in 1932 in Kongpo, in het Zuidoosten van Tibet geboren en werd door Z.H. de 13e Dalai Lama herkend als inkarnatie van Dagpo Lama Rinpochee Losang Jamphel Lhundup. Hij studeerde bij 34 Meesters, maar voornamelijk bij de twee leraren van Z.H. de 14e Dalai Lama. Onder hen bekwaamde hij zich niet alleen in de Vijf Grote Teksten en de Tantra's maar ook in astrologie, grammatica, poezie en geschiedenis. Hij ontving vele Tantrische initiaties en deed veel retraites. In 1960 werd hij uitgenodigd naar Frankrijk te komen waar hij aan de universiteit van Parijs les geeft in de Tibetaanse taal. In 1978 stichtte hij Guepele Tchanchoup Ling, waar hij Dharma onderricht geeft. Dagpo Rinpochee spreekt vloeiend Frans en redelijk Engels, de taal waarin hij bij ons les zal geven.

Kosten: f 75,-- voor de kursus incl. alle maaltijden (vegetarisch)
Aanvang: Vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag + 16 uur.
Aanmelding: telefonisch 08876 - 2188
Slapen: slaapzaal accomodatie (comfortabel) f 12,50 p.n.
Linnengoed: f 5,-- of zelf meenemen
Maximum aantal deelnemers: 40

Het Universal Education Project Holland is per 1 september 1983 verhuist naar: U.E.P.-Holland, Bulkseweg 23 5331 PK Kerkdriel, tel.: 04183 - 2783

Het U.E.P.-Holland heeft Marguerite Smithwhite uitgenodigd om workshops/lezingen te geven in het kader van Universele Educatie. Zij is hoofd van het Aurobindocentrum te London, Engeland, een internationaal centrum voor toekomstige educatie. Zij was als gastspreekster aanwezig op de eerste Internationale Conferentie over Universele Educatie in Italië, oktober vorig jaar.
Het door haar te behandelen thema zal zijn:

MEDITATIE MET KINDEREN DOOR KUNST EN BEWEGING.

De lezingen en workshops zullen worden gehouden in: Eindhoven op 25 november in Aquamarijn.
Amsterdam op 26/27 november in de Kosmos. Den Haag op 28 november in Stiltepunt.

Voor verdere informatie: Paul en Carla Baas telefoon: 04183 - 2783, of schriftelijk zie adres hierboven.

andere Tibetaans-Boeddhistische groepen en programma's in Nederland

Karma Deleg Chöpel Ling
o.l.v. Lama Gawang
Schoener 1423
8243 TH Lelystad
Tel: 03200 - 52526

za 15 zo 16 okt. & za 19 nov. zo 20 nov.
Het Kostbare Gebedssnoer
Lama Gawang behandelt deze tekst, geschreven door Gampopa, die de rijkdom van de diepzinnige instruktie en het advies bevat vanuit de ervaring van de eerste meesters van de Kagyu lijn.
zo 23 okt. & zo 27 nov.
Algemene lezing over het Tibetaans Boeddhisme
Gelegenheid tot vragen stellen.

za 3 dec. zo 4 dec.
herkennen van de ware aard van de geest
Lama Gawang.

Arya Maitreya Mandala
o.l.v. Lama Govinda
Laan v. Arenstein 8
Oegstgeest

Karma Dhagpo Ling
o.l.v. Z.H. Gyalwa Karmapa
Faustdreef 121
Utrecht-Overvecht
Tel.: 030 - 617504

Dharmadatu Amsterdam
o.l.v. Chögyam Trungpa Rinpochee
Ruysdaelkade 63
1072 AK Amsterdam
Tel.: 020 - 732540

Nyingma Centers Nederland
Ruimte, Tijd en Kennis & Kum Nye
Postbus 1744 1000 BS Asterdam
Tel.: 020 - 249351/249155

Stichting Boeddhistisch Meditatie Centrum
Parallelweg 14
9717 KS Groningen
Tel.: 050 - 732066

de KOSMOS
Prins Hendrikkade 142
1011 AT Amsterdam
Tel.: 020 - 237102
MEDITATION-RETREAT
o.l.v. Lama Sogyal Rinpochee
Zaterdag 22 en zondag 23 oktober
Dit is een intensief meditatie-weekend, met name bestemd voor mensen die al eerder aan een van de weekends of weken van Lama Sogyal Rinpochee hebben deelgenomen. In het weekend zullen onder meer de dagelijkse meditatie, en enkele essentiële begrippen zoals de 'refuge, compassion, guru yoga', op theoretische en praktische wijze worden behandeld.

Sakya Thegchen Ling
o.l.v. Lama Sherab Gyaltsen Amipa
v. Bleiswijkstr 107
2582 LB Den Haag
Tel.: 070 - 559340
14, 15 en 16 okt.
The mind and its functions
door Lama Sherab Gyaltsen Amipa
vertaling in het Nederlands door Thubten Tsépel

BOEKENBESTELLIJST

Nederlands:

Boeddhistische sprookjes	Yataka verhalen	f 18,50
De weg tot inzicht	Shantideva	f 35,00
De lamp voor het pad naar Verlichting	Z.H. Serkong Rinpochee	f 15,00
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek-Scherft	f 19,00
Gandhi	Easwaran	f 32,50
Leven in evenwicht	Thartang Tulku	f 27,50
Maitreya Magazine	Maitreya Instituut	f 5,00
Milarepa	Evans-Wentz	f 24,50
Mipam	Lama Yongden	f 27,50
Open bewustzijn	Thartang Tulku	f 26,50
Ruimte Tijd en Kennis	Thartang Tulku	f 60,00
Stille Geest heilige geest	Lama Thubten Yeshe	f 7,50
Tantra, Yoga en Meditatie	Erik Bruijn	f 60,00
Tibetaans boeddhisme	Tenzin Gyatso, 14e Dalai Lama	f 24,50
Tibetaans dodenboek	Evans-Wentz	f 36,00
Verborgen vrijheid	Thartang Tulku	f 22,00
Woorden van Boeddha	Blok	f 21,00
Zen zin zen onzin	Paul Reps	f 21,00
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	f 21,00

Engels:

A necklace of good fortune	Geshe Lam Rim	f 12,00
A compendium of ways of knowing	LTWA	f 12,00
A drop of nourishment for people	Nagarjuna	f 10,00
Advice from Buddha Shakyamuni	De 14e Dalai Lama	f 12,00
A guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	f 21,00
Advice from a spiritual friend	Rabten/Dargye	f 18,35
Aryasura's aspiration	De 14e Dalai Lama	f 15,00
Bridging the sutra's and tantra's	Gendum Drub, the first Dalai Lama	f 22,00
Buddha in the palm of your hand	Tendzin	f 20,00
Buddhist scriptures	Eddward Conze	f 15,00
Bodhisattva of compassion	John Blofeld	f 22,00
Clear Light of Bliss	Geshe Kelsang Gyatso	f 27,95
Cutting trough spiritual materialism	Trungpa	f 25,00
Compassion in Tibetan buddism	Tsong Khapa	f 35,00
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	f 9,00
Death, intermediate state & rebirth	Lati Rinpochee	f 22,00
Debate in Tibetan Buddhism	Daniel Perdue	f 15,00

Drinking the mountain stream	Milarepa	f 17,50
Dzog Chen	Long-chen-re-jam-pa	f 12,00
Dzog Chen, Nyingtig ngöndro	Jig-me Ling-pa	f 15,00
Echoes of voidness	Geshe Rabten / Steven Batchelor	f 22,30
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	f 15,00
Essence of refined gold	De derde Dalai Lama	f 15,00
Four essential buddhist commentaries	De 14e Dalai Lama	f 15,00
Four essential buddhist texts	o.a. de 14e Dalai Lama	f 18,00
Fundamentals of Tibetan Medicine	Tibetan Medical Centre	f 15,00
Giving breath tot the wretched	Kusladi Dharma Vajra	f 12,50
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	f 15,00
H.H. the Dalai Lama talks to Louwrien Wijers	Louwrien Wijers	f 25,00
Interview with H.H the Dalai Lama	John Avedon	f 20,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	f 30,00
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	f 52,00
Meaningful to behold	Geshe Kelsang Gyatso	f 29,65
Meditations of a tantric abbot	Kensur Legden	f 12,00
Mahayana purifications	LTWA	f 15,00
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	f 21,00
Meditation, view action	Sogyal Rinpoche	f 6,00
Mind in Tibetan buddhism	Lati Rinpoche	f 30,00
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	f 22,00
My land and my people	De 14e Dalai Lama	f 15,00
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	f 12,50
Silent mind, holy mind	Lama Yeshe	f 19,80
Songs of the sixth Dalai Lama	De 6e Dalai Lama	f 12,50
Songs of spiritual change	De 7e Dalai Lama	f 29,50
Sutra of the wise and the foolish	Stanlye Frye	f 27,00
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	f 12,••
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	f 36,00
Tara's Colouring book	Andy & Nigel Wellings	f 17,00
Teachings at Tushita	Tushita	f 17,50
The ambrosia heart tantra	Dr. Yeshi Donden	f 12,50
The dawn of tantra	Guenther / Trungpa	f 22,00
The divine tree / Tib. grammer poem	Noble Ross Reat	f 10,00
The door of liberation	Geshe Wangyal	f 17,50
The healing buddha	Birnbaum	f 30,00
The Tibet journal / tijdschrift	24 afleveringen p. st.	f 9,50
The 100.000 songs of Milarepa	Chang 2 delen per deel	f 25,00
The sublime path of the victorious ones	LTWA	f 12,00
The way of siddharta	Kalupahana	f 30,00
The wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	f 12,50
The yoga tantra of Tibet	Tsong Khapa	f 40,00
Tibetan book of the dead	Freemantle / trungpa	f 17,50
Tibetan Medicine	Rechung Rinpoche	f 65,00
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	f 20,00
Tibetan Medicine tijdschrift	4 afleveringen p. st.	f 10,00
The Tara Tantra	LTWA	f 10,00
Tibetan tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	f 18,00
Universal responsability	De 14e Dalai Lama	f 15,00
The white annal	Gedun Choepel	f 15,00
Wisdom Energy I verbeterde druk	Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpochee	f 19,80
Wisdom Energy II	Lama Yeshe & Lama Zopa Rinpochee	f 13,50

Posters

Buddha and the sixteen Arhats	f 12,30
Thousand-armed Avalokiteshvara	f 12,30
Tara and the assembly of 21 tara's	f 12,30
Manjushri	f 12,30
Four-armed Avalokiteshvara	f 12,30
Refuge Tree, Geluk school	f 17,50

Tibetaanse wierook in doosje 50 stokjes	f 10,00
Mala's van bodhiseeds	f 20,00
Benen counters	f 5,00
Diverse ansichtkaarten met boeddhistische afbeeldingen	f 0,75
Diverse wenskaarten met boeddhistische afbeeldingen incl. enveloppen	f 1,75
Kathar, traditionele Tibetaanse geschenksjaal van zijde	f 10,00
Tibetaanse schoudertas in veel kleuren	f 15,00

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn verkrijgbaar en te bestellen bij het Maitreya Instituut, exclusief portokosten. Telefoon 08876 - 2188
Tevens in de speciaalboekhandel verkrijgbaar.